THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

LES MEILLEURS GUIDES NUTRITION ET SANTÉ NATURELLE

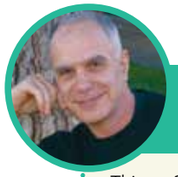
Automne Hiver 2014-2015

+ de **70** ouvrages à l'intérieur ›

CANCER
UN NOUVEAU TRAITEMENT NUTRITIONNEL p.6

DOULEURS
SOULAGEZ-LES GRÂCE AUX TRIGGER POINTS p.8

POTASSIUM, VITAMINE D, ANTIOXYDANTS...
9 GUIDES
POUR SE SOIGNER AU NATUREL p.24



ÉDITO

Thierry Souccar Editions est devenue en 8 ans **LA référence en santé naturelle et nutrition**, avec plus d'un million de nos livres vendus dans le monde.

Aujourd'hui, je suis heureux de vous proposer une sélection de nos ouvrages les plus importants pour vous et vos proches. Par exemple :

- **Des maladies inflammatoires** comme la polyarthrite, la sclérose en plaques, cachent souvent en réalité une **maladie de Lyme** (infectieuse et soignable) > p.7
- En cas de diagnostic de cancer, il faut considérer le **régime cétogène** > p.6
- On peut mettre les **douleurs chroniques** au silence avec l'automassage des « trigger points » > p.8 et les recettes gourmandes inspirées du régime Seignalet > p.14
- Vous utilisez des **compléments alimentaires** ? Pas sans le guide pratique de référence > p.27 et les guides sur la vitamine D, le potassium ou les antioxydants > p.24
- Pour rester mince durablement, **choisissez les régimes intelligents** : IG ou Atkins > p.18-19
- **Soignez le reflux** naturellement avec les conseils du Dr Martine Cotinat > p.11
- Contre **l'acidose chronique** et l'ostéoporose qu'elle entraîne, 2 alliés : *le Guide de l'équilibre acide-base* > p.9 et *Potassium mode d'emploi* > p. 22
- **Prévenez l'infarctus** sans médicaments en suivant les conseils du Dr de Lorgeril > p.10
- Sachez pourquoi croquettes et vaccins rendent nos animaux malades > p.26

N'attendez pas pour bénéficier de la puissance des solutions naturelles.
Prenez 5 ans d'avance et améliorez votre qualité de vie :
offrez-vous ces livres ou offrez-les à vos proches.

Et surtout, portez-vous bien !

Thierry Souccar

PS : Je suis tellement sûr que nos livres peuvent changer votre vie, que si vous n'êtes pas satisfait(e), nous vous rembourserons sans discuter.

Satisfait ou remboursé

-5% sur votre commande

Livraison 0,01€ dès 65€ d'achat

Livraison sous 5 jours

Paiement Sécurisé
VISA MasterCard PayPal
et par chèque

SOMMAIRE

Nouveautés ..... 4 - 5
Traitements & prévention ..... 6 -11
Sans gluten et sans lait ..... 12 -15
Mieux manger ..... 16 -17
Maigrir & rester mince ..... 18 - 20
Développement personnel ..... 21 - 23
Sport et forme ..... 24 - 25
Compléments alimentaires ..... 26 - 29
Promotions 28

INFORMATIONS & COMMANDES

Internet
www.thierrysouccar.com
www.lanutrition.fr

Téléphone
+33 (0)4 34 14 70 35
ou +33 (0)4 34 14 80 09

Fax
04 66 35 53 87

Courrier
Thierry Souccar Editions
2 rue basse – 30310 Vergèze

Email
boutique@thierrysouccar.com

COMMANDEZ EN LIGNE

Commandez en ligne sur www.thierrysouccar.com

Restons connectés

Inscription Newsletter
Chaque semaine, retrouvez le meilleur de l'actualité
& un focus sur une thématique Santé
RDV sur www.thierrysouccar.com

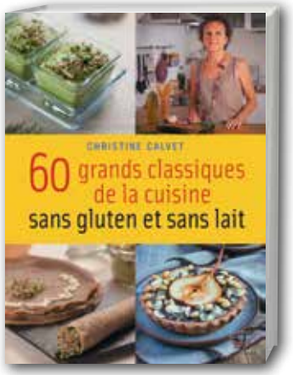
Réseaux sociaux
Pour échanger ou s'informer sur les dernières découvertes Nutrition & Santé, rejoignez-nous :

Sur Facebook Thierry Souccar Editions
LaNutrition.fr

Sur Twitter @EditionsSouccar

Recettes

Repas de fêtes ou du quotidien : les recettes pour bien manger.



60 grands classiques de la cuisine,sans gluten et sans lait

Christine Calvet

Faut-il renoncer aux grands classiques de la cuisine lorsqu'on mange sans gluten & sans lait ?
Heureusement, non ! Grâce aux recettes de Christine Calvet, réalisez un bon plat de lasagne ou une tarte aux fruits et retrouvez le goût des plats traditionnels, sans gluten et sans lait.

- Les ingrédients incontournables pour vos recettes : farines de sarrasin, de quinoa, de riz complet, les crèmes et les laits végétaux, les purées d'oléagineux …
- 60 recettes originales et savoureuses : gratins, lasagnes, tartes aux fruits, muffins, crumbles, crèmes dessert, mousses, cakes… qui permettront aux lecteurs de renouer avec la gourmandise sans risque pour leur santé.

1 tablier **OFFERT**
Pour 3 livres achetés dont
« **60 grands classiques de la cuisine sans gluten et sans lait** »

La recette de la tarte poire-chocolat et cranberries
À découvrir p.18

14,15 € TTC • ~~14,90~~ € TTC
128 pages couleur, format : 17 x 23

Les recettes du régime IG

Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert

Restez mince et en bonne santé en vous faisant plaisir.
Qu'il s'agisse de garder ou retrouver la ligne, stabiliser sa glycémie ou prévenir les maladies chroniques, *Le Nouveau Régime IG* a fait la preuve de son efficacité (détails p.18).
Le principe est de favoriser les aliments à index glycémique bas afin de maîtriser le sucre sanguin et contrôler ainsi votre ligne et votre santé.

- Adoptez les bons réflexes en cuisine, et découvrez le plaisir de prendre votre santé, votre ligne et celle de toute la famille en main avec ces 101 recettes gourmandes, créatives et faciles à réaliser.
- Réalisez vous-mêmes vos mueslis, pain et pancakes, mais aussi des gratins, des tajines, des sauces saines, des plats végétariens originaux, de délicieux gâteaux au chocolat sans culpabiliser !
- En plus, chaque recette affiche la charge glycémique.

Notre dossier spécial des régimes intelligents !
Les guides incontournables
À découvrir p.18

14,15 € TTC • ~~14,90~~ € TTC
224 pages couleur, format : 17 x 23

Recettes gourmandes contre la douleur chronique

« De simples changements alimentaires peuvent soulager et redonner une qualité de vie ». ***J. Lagacé***

Jacqueline Lagacé, biologiste

Le régime Seignalet, sans gluten et sans lait, en 260 recettes savoureuses.
Après son best-seller « *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation* » (p.12), la scientifique Jacqueline Lagacé passe à la pratique.

Découvrez 260 recettes simples, gourmandes et créatives, sans gluten et sans produits laitiers, qui respectent les règles de l'alimentation hypotoxique du Dr Seignalet.

Composez au quotidien des petits déjeuner, entrées, plats et desserts variés et savoureux.

Le portrait de Jacqueline Lagacé
À découvrir p.15

19,00 € TTC • ~~20,00~~ € TTC • 352 pages couleur, format : 18 x 23

Comprendre et soigner

Clair Davies et Amber Davies
Soulagez vos douleurs par les TRIGGER-POINTS
Guide complet d'automassage avec plus de 400 illustrations

DOULEURS

Soulager vos douleurs par les Trigger-points

Clair Davies & Amber Davies

Le guide familial indispensable pour prendre en charge les douleurs, petites et grandes.

Les trigger points sont des nœuds ou des bandes dures qui se forment au sein des fibres musculaires. Ils sont à l'origine de 75 % de nos douleurs : maux de tête, douleurs à la mâchoire, au cou, lombalgies, syndrome du canal carpien, tennis elbow, douleurs pelviennnes, … lors de mouvements ou au repos. Le moyen le plus simple pour s'en libérer est de les masser. Le soulagement est bien souvent immédiat et la plupart des problèmes peuvent être éliminés en trois à dix jours.
Ce livre, best-seller mondial, est le guide d'automassage le plus complet et le plus explicite :

- **+ de 400 illustrations pour localiser les triggers points à masser**
- **Une cartographie complète des zones de douleurs et des solutions** >> Détails p.8

33,25 € TTC • ~~35,00~~ € TTC • 368 pages, illustré, format : 22 x 29

Dr MARTINE COTINAT
Préface du Pr Henri Joyeux
Soignez le reflux naturellement
Le traitement nutritionnel des douleurs d'estomac
+ 45 recettes anti-reflux

DIGESTION

Soignez le reflux naturellement

Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue

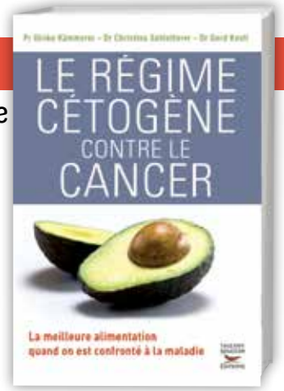
Vous souffrez de reflux acide ?
Voici des solutions nutritionnelles éprouvées qui apportent un soulagement durable, évitent les complications et la prise prolongée de médicaments potentiellement dangereux.

Ces solutions nutritionnelles ont changé la vie de centaines de patients. Pourquoi pas la vôtre ?
Vous allez rééquilibrer votre alimentation pour qu'elle soit l'alliée de votre digestion. Il suffit de quelques semaines pour ressentir une amélioration. Dans la plupart des cas, les patients peuvent renoncer à leurs médicaments.
>> Détails p.11

17,00 € TTC • ~~17,90~~ € TTC • 312 pages couleur, format : 14 x 21

CANCER

Le régime cétogène contre le cancer



Un livre avant-gardiste que tous les patients devraient lire.

Pr Kämmerer, Dr Schlatterer, Dr Knoll

La meilleure alimentation à adopter quand on fait face à la maladie.

Écrit par trois chercheurs spécialistes du cancer, ce livre explique comment une alimentation spécifique appelée cétogène peut freiner la croissance des tumeurs et augmenter l'efficacité des traitements.

Les cellules cancéreuses ont besoin de glucose pour se développer et se multiplier. Le régime cétogène les prive de cette énergie sans pour autant affaiblir les cellules saines. Pour cela, on réduit les glucides et on augmente les graisses. Ainsi, on produit des cétones, les composés issus d'une alimentation riche en graisses. Ces molécules se comportent comme de vrais médicaments anti-cancer et soutiennent l'efficacité des traitements.

- Comment mettre en place un régime cétogène sans renoncer au plaisir de manger
- Les aliments à privilégier et ceux à éviter
- Un régime sans effets secondaires et sans danger

>> À découvrir p.6 + un extrait

18,90 € TTC • ~~19,90~~ € TTC • 256 pages couleur, format : 14 x 21

HYPERACTIVITÉ

La solution magnésium

Dr Marianne Mousain-Bosc

Une solution naturelle pour soigner les troubles du comportement et de l'humeur.

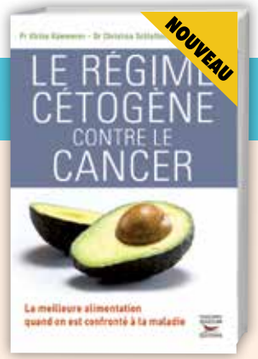
Quel point commun entre dépression, hyperactivité, épilepsie, autisme et spasmophilie ?
Selon le Dr Mousain-Bosc : un déficit anormal en magnésium. Spécialiste du magnésium, cette pédiatre explique comment elle a amélioré de façon spectaculaire la vie quotidienne de nombreux enfants hyperactifs, autistes, épileptiques, spasmophiles avec un traitement à base de magnésium, un minéral oublié et pourtant plus efficace et plus sûr que de nombreux médicaments. >> Détails p.25

9,50 € TTC • ~~9,99~~ € TTC • 184 pages, format : 13 x 19

TRAITEMENT ET PRÉVENTION

Cancer

Le régime cétogène contre le cancer



Un livre que tous les malades du cancer devraient lire.

Pr Kämmerer,
Dr Schlatterer,
Dr Knoll

La meilleure alimentation à adopter quand on fait face à la maladie.

Écrit par trois chercheurs spécialistes du cancer, ce livre vous explique comment, en suivant un régime pauvre en glucides, riche en graisses, on peut freiner la croissance des tumeurs et augmenter l'efficacité des traitements.
Il vous dit comment mettre en place un régime cétogène sans renoncer au plaisir de manger :

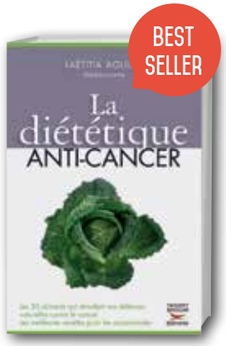
- Les aliments à privilégier et ceux à éviter
- Par quoi remplacer farine et féculents
- Les précautions à prendre
- Les réponses aux questions les plus courantes
- Bonus : 40 recettes cétogènes

18,90 € TTC • ~~19,90~~ € TTC • 256 pages couleur, format : 14 X 21

Extrait : Le régime cétogène contre le cancer

Lorsque l'on analyse le sang d'une personne qui suit un régime cétogène, il contient une grande quantité de cétones, et peu de sucre. Or, différentes expériences menées en laboratoire ont prouvé que cette proportion élevée de cétones et faible de sucre convient parfaitement aux cellules normales, mais pas aux cellules cancéreuses, et ce, pour plusieurs types de cancers parmi lesquels certaines tumeurs cérébrales, différents cancers du sein et de l'intestin, la leucémie, le cancer du rein, et quelques autres. Il semble que les cétones ne profitent en aucune manière aux cellules cancéreuses. Elles peuvent même atténuer leur malignité. De nombreuses expériences ont montré que des cellules cancéreuses sont affaiblies lorsqu'il y a des cétones dans leur environnement. On pense que les cellules cancéreuses n'aiment pas les cétones parce que celles-ci perturbent leur mécanisme de fermentation du sucre.

La diététique anti-cancer



Laëtitia Agullo
diététicienne-nutritionniste

À chaque instant des cellules de l'organisme deviennent précancéreuses. Mais certains aliments contiennent des substances extraordinairement puissantes, capables d'empêcher la formation des tumeurs. Découvrez ces trésors qui préviennent le cancer, comment les accommoder et à quelle dose les consommer.
+ 45 recettes inédites et un système de repères nutritionnels exclusifs.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 96 pages, format : 14 x 21

Prévention au masculin

Au-delà de 49 ans, votre ticket est toujours valable

Dr Claude Chauchard et Dr Claude Dalle

Le pantalon qu'on ne ferme plus, les après-repas où l'on pique du nez, l'oubli d'un rendez-vous, les érections matinales moins fréquentes, un jet urinaire plus faible sont les signes d'une baisse des hormones et du métabolisme qui survient avec l'âge : l'andropause. Les Dr Chauchard et Dalle ont traité des milliers de patients. Ils leur ont rendu libido, énergie, vigueur, masse musculaire.
D'homme à homme, ils vous disent comment réagir :

- Les hormones à surveiller et les examens à réaliser
- Comment restaurer sans risque des taux hormonaux bas
- Comment mieux gérer stress et sommeil pour stimuler la
- testostérone
- Tous les compléments alimentaires utiles, avec les doses

14,15 € TTC • ~~14,90~~ € TTC • 208 pages, format : 14 x 21

« Tous les patients devraient lire ce livre ! » Télé Matin France 2

Touche pas à ma prostate

Ralph Blum et Dr Mark Scholtz
Préface du Pr Henri Joyeux

Chaque année, plus de 20 000 Français avec un cancer de la prostate se voient proposer d'enlever cet organe.
Mais cette opération n'allonge l'espérance de vie que pour certains patients. Elle entraîne le plus souvent impuissance, incontinence, problèmes urinaires, etc. Ce livre dénonce l'inutilité de cet acte chirurgical et l'absence d'information sur les autres types de traitements. Écrit par un patient et un cancérologue, il fait aussi le point sur les traitements conventionnels et les traitements alternatifs.
Grâce à ce livre vous découvrirez :

- Les avantages et inconvénients des biopsies
- Les techniques d'imagerie médicale les plus adaptées
- Les dernières avancées en matière de radiothérapie et d'hormonothérapie
- Des conseils nutritionnels qui ont fait leurs preuves

22,80 € TTC • ~~23,99~~ € TTC • 352 pages, format : 14 x 21

Maladie de Lyme

Soigner Lyme et les maladies chroniques

Dr Richard Horowitz

« Ce livre apporte une solution médicale efficace à une nouvelle épidémie. » Pr Luc Montagnier, Prix Nobel de médecine

Le Dr Horowitz soigne et guérit depuis près de 30 ans des personnes atteintes de la maladie de Lyme et d'autres maladies invalidantes transmises par les tiques.

> Vous avez eu un diagnostic de Lyme, mais vous ne guérissez pas malgré les traitements ?

Vous trouverez une explication à vos troubles, des pistes pour évaluer le risque de co-infections, et des protocoles de traitement éprouvés, à partager avec votre médecin.

> Vous avez reçu un diagnostic de fatigue chronique, de fibromyalgie, de pathologie autoimmune ?

Lyme mime toutes ces maladies. Le diagnostic différentiel en 16 points vous renseigne sur l'origine possible de ces troubles et les explorations complémentaires nécessaires.

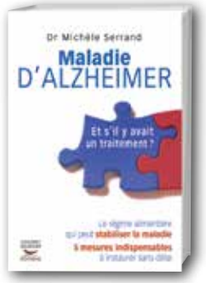
> Vous êtes médecin ?

Certains de vos patients ont à coup sûr Lyme.Améliorez votre capacité diagnostique, familiarisez-vous avec la médecine intégrative – de l'antibiothérapie à la phytothérapie en passant par les compléments antioxydants. Vous saurez réagir en cas d'échec d'un traitement, en explorant des pistes complémentaires, comme le dépistage d'intoxication par métaux lourds.

« Ce livre est une compilation de la grande expérience du Dr Horowitz et va contribuer à mieux faire connaître cette maladie qui est devenue un problème mondial. » Dr Christian Perronne - Hôpitaux Universitaires Paris - Ile de France - Ouest

37,00 € TTC • ~~39,00~~ € TTC • 576 pages, format : 17 X 24

Vieillissement et mémoire

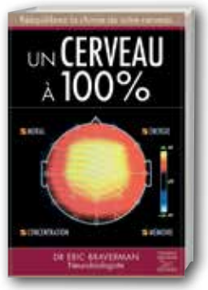


Maladie d'Alzheimer : Et s'il y avait un traitement ?

Dr Michèle Serrand

Ce livre explique comment le régime cétogène, associé à d'autres mesures, peut freiner la progression de la maladie chez un proche atteint d'Alzheimer.
C'est encore une approche expérimentale, mais comme l'écrit le Dr Serrand, il n'y a rien à perdre à essayer, et tout à gagner. Ce régime riche en graisses apporte aux neurones des malades une nouvelle source d'énergie qui peut leur permettre de continuer à fonctionner. Chez de nombreux malades, il a permis une amélioration des performances cognitives et une diminution des troubles.
Ce programme alimentaire passe par 5 mesures que l'on peut instaurer immédiatement chez un malade. Il donne des exemples de menus et une liste détaillée de compléments alimentaires ayant fait l'objet d'études scientifiques.

14,15 € TTC • ~~14,90 €~~ TTC • 192 pages, format : 14 X 21



« Ce livre vous dit comment rééquilibrer la chimie de votre cerveau. » Psychologies

Un cerveau à 100 %

Dr Éric Braverman

La baisse des facultés physiques, intellectuelles, les troubles de l'humeur et la plupart des ennuis de santé qui apparaissent avec l'âge s'expliquent par un déséquilibre dans la chimie du cerveau. Sachez rétablir l'équilibre des quatre principaux messagers chimiques du cerveau : la dopamine, messager du désir et de l'action ; l'acétylcholine, qui nous rend créatif ; le GABA, calmant naturel ; la sérotonine, hormone du bien-être. Ce livre peut vous aider à atteindre l'équilibre physique et émotionnel.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 344 pages, format : 14 x 21

Et si c'était la maladie de Lyme ? Entretien avec le Dr Richard Horowitz

Quels sont les symptômes les plus fréquents quand on a une maladie de Lyme (ML) ?

Dr Richard Horowitz : La majorité des patients souffrant de ML présentent de nombreux symptômes simultanément. Les plus fréquents sont la fatigue, les douleurs articulaires, musculaires ou neurologiques dans différentes parties du corps, les maux de tête, une raideur de la nuque, une hypersensibilité au bruit et à la lumière, des étourdissements, des troubles de la mémoire et de l'attention, des troubles du sommeil, ainsi que des problèmes psychiatriques (particulièrement dépressions, angoisses, TOC et psychoses). Ces symptômes vont et viennent de façon irrégulière, certains jours étant meilleurs que d'autres.

Comment diagnostique-t-on la maladie ?

Le diagnostic de la maladie de Lyme est essentiellement clinique et nul ne devrait se fier exclusivement aux analyses sanguines. Vous trouverez dans mon livre un bon moyen d'évaluer la probabilité d'avoir une ML. Il s'agit du questionnaire Horowitz. Nous l'avons récemment validé pour la seconde fois chez plus de 500 patients et les chercheurs de l'université de New Paltz l'ont déclaré valide et utile comme outil de dépistage. Un score total supérieur à 46 indique une forte probabilité de maladie vectorielle à tique. L'administration du questionnaire, l'écartement d'autres pathologies possibles et la recherche de protéines spécifiques sur le test sanguin Western Blot devraient permettre d'établir ou d'écarter le diagnostic de façon assez fiable.

Soulager le corps

Soulagez vos douleurs par les Trigger points

Clair Davies et Amber Davies
NOUVEAU
Soulagez vos douleurs par les TRIGGER-POINTS
Guide complet d'automassage avec plus de 400 illustrations

Clair Davies
et Amber Davies

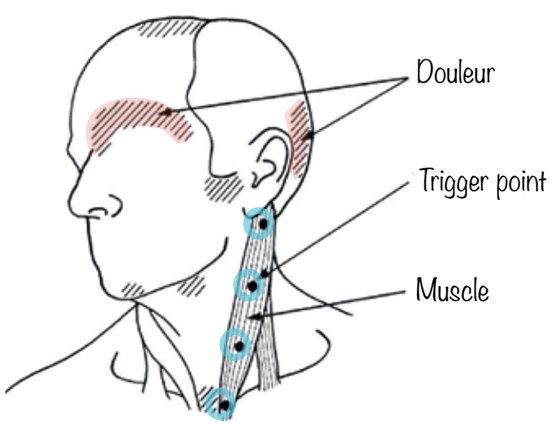
« Hyper-facile à utiliser et ça marche ! » Los Angeles Times

Le guide familial indispensable pour prendre en charge les douleurs, petites et grandes.
Les trigger points sont des nœuds ou des bandes dures qui se forment au sein des fibres musculaires. Ils sont à l'origine de 75 % de nos douleurs : maux de tête, douleurs à la mâchoire, au cou, lombalgies, syndrome du canal carpien, tennis elbow, douleurs pelviennnes, … lors de mouvements ou au repos.
Le moyen le plus simple pour s'en libérer est de les masser. Le soulagement est bien souvent immédiat et la plupart des problèmes peuvent être éliminés en trois à dix jours.
Comment identifier les triggers points ? Ce livre, best-seller mondial, est le guide d'automassage le plus complet et le plus explicite :

- + de 400 illustrations pour localiser les triggers points à masser
- Une cartographie complète des zones de douleurs et des solutions

33,25 € TTC • ~~35,00~~ € TTC • 368 pages illustré

Migraine et douleurs dentaires : les 4 trigger points à masser



Un corps sans douleur

« Le numéro 1 des ventes contre le mal de dos. » L'Express

Christophe Carrio

Nouvelle édition

Douleurs de dos, cou, hanche, genou, épaules…
Ce guide a changé la vie de dizaines de milliers de personnes. Les mauvaises postures engendrent des déséquilibres musculaires et des douleurs chroniques. Christophe Carrio vous montre pas à pas comment retrouver un parfait équilibre et en finir avec la douleur grâce à :

- Des automassages pour réduire les tensions.
- Des mobilisations pour soulager les articulations.
- Des programmes correctifs pour corriger les déséquilibres musculaires.
- Du gainage pour renforcer la bonne posture.

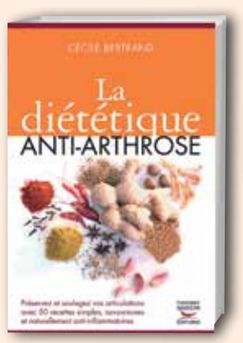
Le mode d'emploi est simple :
1. Vous identifiez votre type postural.
2. Vous effectuez le programme qui vous correspond : des exercices faciles à réaliser chez soi, avec deux variantes, une courte (5 à 10 min) et une longue (45 min) pour travailler plus en profondeur.
3. Vous adaptez votre alimentation pour sortir du cercle vicieux de l'inflammation.

Pour tout âge et tout niveau de forme.
Avec 350 photos et illustrations.

« Grâce au programme de Christophe, évoluer dans un corps sans douleur est à la portée de tous, même de ceux qui souffrent depuis des années ! »
Dr Thierry Selz, chirurgien orthopédiste à Genève

23,75 € TTC • ~~24,99~~ € TTC • 288 pages, couleur, format : 17 x 23

Arthrose



La diététique anti-arthrose

Cécile Bertrand,
diététicienne-nutritionniste

L'alimentation décrite dans ce guide permet d'abaisser de manière significative le niveau d'inflammation dans les articulations et de soulager les douleurs.

Avec en + 50 recettes savoureuses pour la mettre en pratique.

9,40 € TTC • ~~9,90 €~~ TTC • 96 pages, format : 14 x 21

Ostéoporose

Le mythe de l'ostéoporose

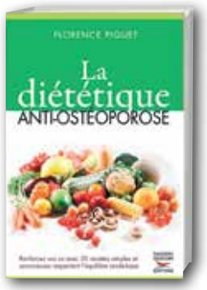
Thierry Souccar
Préface du Pr Cl. Béraud

« Un livre d'une importance considérable pour la santé publique. »
Pr Claude Béraud, ancien médecin conseil national de la Caisse nationale d'assurance maladie.

Thierry Souccar expose la mystification de l'ostéoporose : un facteur de risque transformé en maladie pour le bénéfice des laboratoires et de l'industrie laitière.
Il vous dit pourquoi les traitements actuels (laitages, calcium, médicaments) sont en échec et propose 7 mesures validées scientifiquement pour prévenir les fractures :

- Le régime alimentaire ancestral qui renforce les os, même sans laitages.
- La liste des médicaments à éviter.
- Les mesures à prendre chez soi pour prévenir les chutes.
- Deux minéraux à surveiller : sodium et potassium.
- Les compléments alimentaires utiles.
- Une activité physique ludique et agréable qui améliore l'équilibre.
- Les mouvements à effectuer chez soi pour conserver les muscles et les os.

19,85 € TTC • ~~20,90~~ € TTC • 304 pages, format : 14 x 21

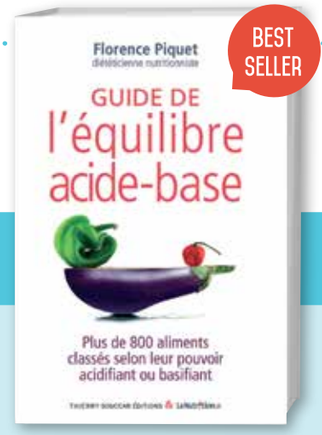


La diététique anti-ostéoporose

Florence Piquet,
diététicienne-nutritionniste

Comment prévenir l'ostéoporose ?
Inutile d'avaler des tonnes de calcium. Les aliments présentés dans ce livre respectent l'équilibre acide-base de l'organisme et renforcent naturellement les os.
+ 50 recettes savoureuses pour les accommoder.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC 96 pages, format : 14 x 21

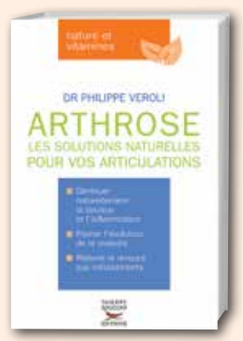

BEST SELLER
Florence Piquet
diététicienne nutritionniste
GUIDE DE l'équilibre acide-base
Plus de 800 aliments classés selon leur pouvoir acidifiant ou basifiant

Guide de l'équilibre acide-base

Florence Piquet, diététicienne nutritionniste avec LaNutrition.fr

Le guide des 800 aliments qui contrôlent l'acidité de votre corps.
Selon ce que vous mangez, votre corps est « acide », « alcalin » ou « neutre ».
Or un excès d'acidité a des conséquences néfastes :
• ostéoporose • perte musculaire • calculs rénaux • vieillissement prématuré …
Ce guide de référence vous dit ce qu'est réellement l'équilibre acide-base, comment mesurer votre pH et utiliser l'alimentation pour rétablir durablement l'équilibre. Pour cela, consultez le potentiel acidifiant ou basifiant de plus de 800 aliments et plats préparés.
En un clin d'œil vous identifiez ceux qui sont favorables à votre santé et ceux qu'il faut limiter.
Vous apprendrez aussi à composer un menu basifiant presque idéal.

6,65 € TTC • ~~6,99 €~~ TTC • 128 pages, format : 11 x 18



Arthrose : les solutions naturelles pour vos articulations

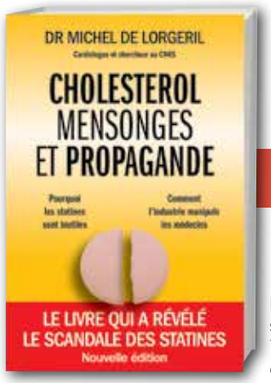
Dr Philippe Veroli

Les meilleurs traitements naturels de l'arthrose.
Les médicaments antidouleur et antiinflammatoires soulagent temporairement mais n'ont aucune action sur la progression de la maladie. Ils empêchent le corps de régénérer naturellement son cartilage et sont souvent toxiques en cas d'utilisation prolongée. À terme, ils font plus de mal que de bien.
Il existe pourtant des traitements simples, naturels, efficaces et surtout sans effets secondaires qui permettent de lutter contre la douleur et contrôler l'arthrose. Des traitements validés scientifiquement.
Découvrez :

- Quels extraits de plantes diminuent l'inflammation et la douleur.
- Quelles substances naturelles freinent la destruction du cartilage.
- Comment s'alimenter pour « nourrir » convenablement ses articulations.
- Ce qu'il faut attendre des soins thermaux, de la thérapie par le froid.
- Les exercices physiques à éviter et ceux qui aident à améliorer la mobilité.
- Comment l'acupuncture peut soulager efficacement l'arthrose du genou et de la hanche.

9,40 € TTC • ~~9,90 €~~ TTC • 160 pages, format : 11 x 18

Infarctus et AVC



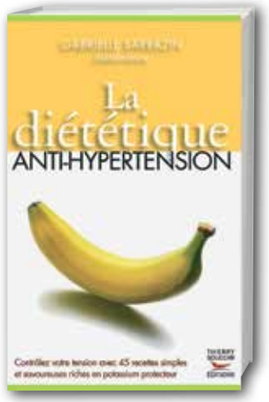
Cholestérol, mensonges et propagande

Édition 2013

Dr Michel de Lorgeril

Le premier livre à montrer que les statines, des médicaments pris par 7 millions de Français, n'ont aucun effet sur l'infarctus. Dans cette nouvelle édition, un chapitre inédit sur les effets indésirables des statines (diabète, mémoire, sexualité….) et sur le bilan calamiteux du Crestor, la statine la plus vendue en France.
Apprenez aussi comment l'industrie pharmaceutique « arrange » les résultats des études et corrompt médecins et chercheurs.

20,90 € TTC • ~~22,00 €~~ TTC • 320 pages, format : 14 x 21



La diététique anti-hypertension

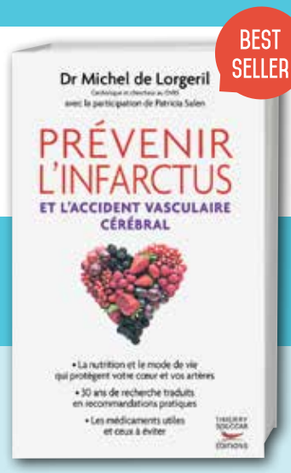
Gabrielle Sarrazin,
diététicienne-nutritionniste

Découvrez le régime capable de faire baisser la tension artérielle aussi efficacement que des médicaments.
+ 50 recettes pour le mettre en pratique.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC •
96 pages, format : 14 x 21

Plus d'infos sur **www.thierrysouccar.com**

Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral



Dr Michel de Lorgeril avec Patricia Salen

« Ce livre peut vous sauver la vie. » Elle

La plupart des traitements contre le cholestérol, l'hypertension ou le diabète sont inefficaces, voire dangereux. Heureusement vous pouvez réduire considérablement votre risque en adoptant la nutrition et le mode de vie décrits dans ce livre majeur.

Cette nutrition et ce mode de vie sont fondés sur des centaines d'études scientifiques publiées dans les plus grands journaux médicaux – dont celles conduites par Michel de Lorgeril lui-même.

Aujourd'hui il les traduit en recommandations concrètes.

Ces conseils sont la meilleure garantie contre l'infarctus et l'AVC mais aussi l'insuffisance cardiaque, l'hypertension, le diabète, la dépression, la maladie d'Alzheimer et les cancers.

- Les médicaments et traitements à éviter car inutiles ou toxiques
- Les traitements efficaces
- Des conseils nutritionnels et de style de vie fondés sur 30 années de recherches

25,65 € TTC • ~~26,99 €~~ TTC • 416 pages, format : 15 x 24

7 conseils nutritionnels contre l'infarctus et l'AVC

1. Mangez une majorité de végétaux
2. Évitez les plats préparés
3. Éliminez les parties grillées des aliments
4. Ajoutez aromates et épices doux (curcuma, gingembre) à tous vos plats
5. Ayez 3 huiles seulement : colza (assaisonnement), olive (assaisonnement + cuisson douce), coco (cuissons à température élevée)
6. Prenez des noix, amandes et fruits secs en collation
7. Si vous n'êtes pas abstinent, buvez un peu de vin rouge chaque jour (1 verre pour les femmes, 1 à 3 verres pour les hommes)

TÉMOIGNAGE

« La mise en pratique de ces conseils clairs m'a permis de normaliser mon hémoglobine glyquée qui était supérieure à 7% et mes glycémies ne dépassent plus que très rarement 1,3 grammes, tout cela avec une alimentation plaisante. » *Gina*

Diabète

Le nouveau régime IG diabète

Dr Jacques Médart,
nutritionniste.
Angélique Houlbert,
diététicienne.

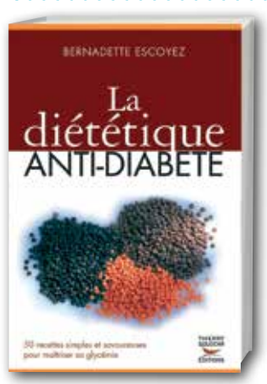
Équilibrez votre diabète, perdez du poids, retrouvez une vie normale.
Ce livre explique au diabétique (et à ceux dont le sucre sanguin est élevé), comment composer ses repas sur une journée en fonction de l'index glycémique (IG) des aliments.
Grâce à l'IG, le diabétique peut prévoir l'élévation de sa glycémie et donc mieux la contrôler. Il peut changer radicalement le cours de sa maladie :

- Glycémie équilibrée
- Moins de médicaments, et dans de nombreux cas, plus du tout
- Et surtout moins de risque de complications

>> Nouvelle édition

- **80 recettes simples & savoureuses, + de menus,**
- **Les index et charge glycémique de 300 aliments courants, calcul de la charge glycémique optimale journalière**

18,90 € TTC • ~~19,90~~ € TTC • 368 pages, format : 14 x 21



La diététique anti-diabète

Bernadette Escoyez,
infirmière

Si votre glycémie est élevée, les conseils de ce livre vont vous aider à l'équilibrer, réduire les doses de médicaments et vous préserver des complications du diabète.
+ 50 recettes inédites
+ un système exclusif de repères nutritionnels

9,40 € TTC • ~~9,90 €~~ TTC 96 • pages, format : 14 x 21

Digestion

Soignez le reflux naturellement

Dr Martine Cotinat

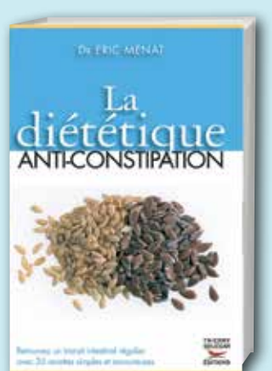
Vous souffrez de reflux acide ? Voici des solutions nutritionnelles éprouvées qui apportent un soulagement durable, évitent les complications et la prise prolongée de médicaments potentiellement dangereux.
Ces solutions nutritionnelles rassemblées par le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue, ont changé la vie de centaines de patients. Pourquoi pas la vôtre ?
Vous allez rééquilibrer votre alimentation pour qu'elle soit l'alliée de votre digestion. Il suffit de quelques semaines pour ressentir une amélioration. Dans la plupart des cas, les patients peuvent renoncer à leurs médicaments.
Vous saurez :

- Les aliments qui renforcent les défenses de l'œsophage et ceux à éviter
- Les graisses qui diminuent l'inflammation
- Les cuissons à privilégier
- Les 6 compléments alimentaires indispensables

>>Bonus

45 recettes simples et savoureuses pour vous mettre sur la voie.

17,00 € TTC • ~~17,90 €~~ TTC • 312 pages couleur, format : 14 x 21



La diététique anti-constipation

Dr Éric Ménat

Adoptez avec ce livre les règles hygiéno-diététiques qui combattent la constipation sur le long terme.
Que vous souffriez d'une constipation banale ou chronique, ce guide vous explique comment vous en débarrasser.
+ 35 recettes simples et savoureuses.

9,40 € TTC • ~~9,90 €~~ TTC • 96 pages, format : 14 x 21

SANS GLUTEN ET SANS LAIT

Comprendre les fondamentaux

Lait, mensonges et propagande

Thierry Souccar,
directeur de LaNutrition.fr

Le livre de référence sur les vrais effets des laitages, revu et augmenté.

Thierry Souccar expose au grand jour le lobby du lait et montre, études scientifiques à l'appui, que les messages qui visent à encourager la consommation de laitages pour avoir des os en bonne santé sont mensongers : ni les laitages ni le calcium ne préviennent les fractures ! Pis, au niveau auquel ils sont conseillés – 3 à 4 par jour –, ils peuvent entraîner **troubles digestifs et articulaires, maladies auto-immunes, cancers de la prostate et des ovaires, Parkinson…**
Bonus : toutes les solutions pour se procurer du calcium sans se gaver de lait.

18,90 € TTC • ~~19,90 €~~ TTC • 288 pages, format : 14 x 21

Les bénéfices santé

BEST SELLER

Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet

Jean-Marie Magnien, biologiste

« Ce livre est un bel hommage aux travaux de notre père. »
Dominique, Anne et François Seignalet

Pour mettre le régime Seignalet en pratique.

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaques, arthrose, fibromyalgie, colite, Crohn, gastrite, eczéma, psoriasis, asthme, rhinites… Si vous souffrez de maladies dégénératives, auto-immunes, chroniques, devant lesquelles la médecine est désarmée, sachez que le régime Seignalet sans gluten ni laitages, avec des compléments nutritionnels peut vous redonner une qualité de vie que vous croyiez perdue.

Son efficacité (80 à 100 % de réussite) a été constatée sur plus de 4 000 malades. Cas après cas, Jean-Marie Magnien montre comment mettre au silence 100 maladies.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 384 pages, format : 14 x 21

BEST SELLER

Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation

Jacqueline Lagacé

Best-seller :
plus de 80 000 exemplaires vendus !

Jacqueline Lagacé, une scientifique dont la polyarthrite a été soignée par le régime Seignalet a écrit ce livre pour raconter son histoire saisissante : en 10 jours, la douleur a disparu, en 16 mois elle a retrouvé l'usage de ses doigts.

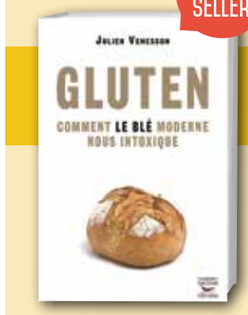
Mais ce livre n'est pas qu'un témoignage. Jacqueline Lagacé explique à tous ceux qui souffrent de douleurs chroniques pourquoi lait et blé provoquent ou exacerbent inflammations et douleurs.

Elle détaille les changements alimentaires qui peuvent les soulager et leur redonner une qualité de vie qu'ils croyaient perdue, et quels bénéfices en attendre.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 300 pages, format : 15 x 22

Julien Venesson est journaliste scientifique et consultant en nutrition.

Gluten : comment le blé moderne nous intoxique



Julien Venesson

L'enquête-choc de Julien Venesson montre qu'en éliminant gluten et blé de votre alimentation, vous pourriez être en meilleure santé.

Les agronomes ont profondément modifié les gènes du blé et donné naissance à des variétés monstrueuses, des Frankenblés, bien plus problématiques que les variétés ancestrales. Aujourd'hui, jusqu'à une personne sur trois aurait sans le savoir une sensibilité au gluten : **fatigue chronique, troubles de la digestion et de l'humeur, maux de tête, arthrose, vertiges, neuropathies, douleurs musculaires…**

Plus grave encore : chez les personnes prédisposées génétiquement, le gluten fait office de détonateur de maladies auto-immunes : maladie coeliaque, maladie de Crohn, sclérose en plaques, diabète de type 1, polyarthrite rhumatoïde…

Cet ouvrage vous livre une synthèse des recherches scientifiques menées sur le gluten. Il vous donne surtout les clés pour conserver ou retrouver la santé.

14,90 € TTC • ~~15,70 €~~ TTC • 224 pages, format : 14 x 21

Le régime Paléo

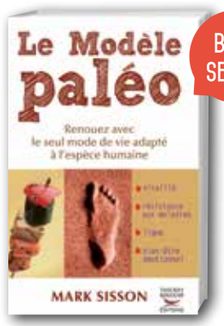
Manger Paléo

Marc-Olivier Schwartz
Recettes de Thomas Renoult

Pionnier du Paléo en France, Marc-Olivier Schwartz vous dit comment renouer avec l'alimentation du Paléolithique, celle dont notre corps a besoin.

Légumes à volonté, viande, poisson, fruits frais, noix… L'alimentation paléo est saine : ni sel, ni sucre, ni aliments transformés, ni laitages, ni gluten.
Vous allez mincir, gagner en vitalité, normaliser cholestérol, triglycérides, glycémie. Vous ne somnolerez plus après un repas.
Vous allez rendre votre corps plus résistant, plus endurant : il vous conduira très loin sur le chemin de la santé optimale.
Avec 2 semaines de menus paléo ainsi que 60 recettes gourmandes.
Preuve qu'il est possible d'adopter une alimentation paléo au quotidien tout en se régalant.

14,25 € TTC • ~~14,99~~ € TTC • 144 pages • format : 16 x 22



BEST SELLER

Le modèle Paléo

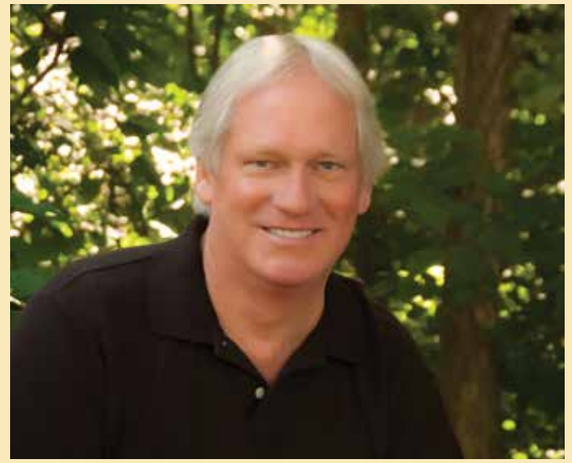
Mark Sisson

Voici un programme complet : nutrition, exercice, équilibre émotionnel pour se reconnecter avec le mode de vie de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Ils ne connaissaient aucune maladie chronique – diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, Alzheimer, maladies auto-immunes…

Leur secret ? Un mode de vie sain, celui qu'a connu l'Humanité pendant plus de 2 millions d'années : alimentation optimisée, exercice, exposition solaire, vie en groupe, jeu, marche pieds nus…
Ce livre vous dit pourquoi *Le Modèle Paléo* est le seul mode de vie auquel nous sommes génétiquement adaptés et comment le suivre pour reprogrammer littéralement nos gènes.
Le Modèle Paléo, c'est un **programme en 10 règles simples.** Quelques semaines suffisent pour retrouver ce que vous n'auriez jamais dû perdre : la vitalité, la ligne, la motivation et le désir, la résistance au stress et aux maladies.

19,95 € TTC • ~~21,00~~ € TTC • 288 pages, format : 15 x 24

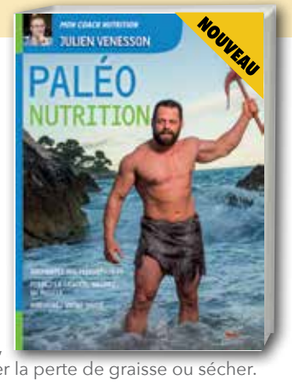
Qu'est-ce que le **régime Paléo** ?
par le Pr Loren Cordain (université du Colorado)



« La période paléolithique ou âge de la pierre ancienne a commencé avec l'apparition des premiers outils de pierre il y a 2,6 à 3 millions d'années et s'étend jusqu'au début de l'agriculture, il y a environ 10 000 ans.

Pendant cette période, tous les êtres humains ont eu une existence de chasseurs-cueilleurs. Ils n'ont consommé que des plantes et des animaux sauvages. Nous avons montré que les 22 espèces de la lignée humaine qui couvrent 7 millions d'années de l'évolution étaient des omnivores. Le régime Paléo n'était pas unique mais plutôt variable selon la saison, la localisation géographique, la latitude, la disponibilité alimentaire.

Avec les régimes Paléo contemporains, l'idée est d'imiter à partir d'aliments modernes couramment disponibles, les groupes d'aliments que nos ancêtres auraient consommés-fruits frais, légumes, poisson, volaille, viandes (de préférence d'animaux nourris à l'herbe), œufs, abats, noix et graines. L'idée est aussi d'éviter les groupes d'aliments céréales, produits laitiers, légumes secs, les aliments transformés, sel, sucres raffinés qui n'étaient pas disponibles à l'époque. »



Paléo nutrition
Julien Venesson

Mangez paléo pour révéler à votre corps son véritable potentiel, augmenter vos performances, perdre la graisse, gagner du muscle et améliorer votre santé.

Vous pratiquez un sport de force ?
Le paléo va vous faire franchir les paliers sur lesquels vous butiez. Vous allez prendre de la masse musculaire, gagner en force, mais aussi maximiser la perte de graisse ou sécher.

Vous pratiquez un sport d'endurance ? Le paléo est le régime idéal pour repousser la survenue du « mur » et exploser vos performances, en améliorant l'utilisation des graisses.

18,90 € TTC • ~~19,90 €~~ TTC • 304 pages • couleur • format : 17 x 23

Guides et recettes

Portrait de Jacqueline Lagacé

Jacqueline Lagacé est une scientifique québecoise, spécialiste de microbiologie et immunologie. Elle a dirigé un laboratoire de recherche à la faculté de médecine de l'université de Montréal pendant 17 ans, tout en enseignant dans ces deux disciplines. En 2006, la polyarthrite rhumatoïde lui fait perdre l'usage de ses deux mains et la fait souffrir terriblement. Les traitements classiques étant en échec, elle découvre les travaux du Dr Jean Seignalet qui préconisait une alimentation sans gluten ni laitages. D'abord sceptique, elle essaie ce régime hypotoxique en juin 2007.

« Après 10 jours, je n'éprouvais plus d'élancements dans les mains. Après 16 mois, j'ai retrouvé complètement l'usage de mes doigts, sans avoir fait un exercice quelconque. De plus, j'ai vu disparaître mes douleurs à la colonne vertébrale, affectée par de l'arthrose symptomatique depuis 20 ans, ainsi qu'à un genou. Aujourd'hui, je calcule que mes mains et mon genou sont rétablis à 100 % et ma colonne à 90 % ». De cette expérience, elle a tiré deux livres.

Peut-on dire que le régime Seignalet vous a guéri ?

«Le régime ne guérit pas, il met fin aux symptômes et permet de maîtriser la maladie tant qu'on le suit. On parle de rémission, pas de guérison. Si l'inflammation n'a pas détruit certains tissus, on peut retrouver l'usage de ses articulations. Si la destruction est trop importante, la souffrance inflammatoire disparaîtra, mais il pourrait rester une douleur mécanique.»

BEST SELLER

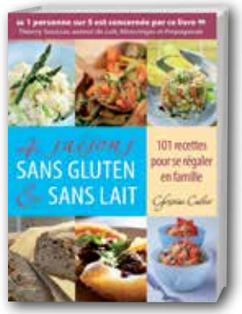
Recettes gourmandes contre la douleur chronique

Jacqueline Lagacé,
biologiste

260 recettes savoureuses pour le régime Seignalet sans gluten et sans lait.

Jacqueline Lagacé est l'auteur de *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation (p.12).*
Cette scientifique y explique que de simples changements alimentaires peuvent soulager et redonner une qualité de vie. Dans ce livre, illustré et en couleur, elle passe à la pratique en proposant 260 recettes simples, gourmandes et créatives, sans gluten et sans produits laitiers, qui respectent les règles de l'alimentation hypotoxique du Dr Seignalet.
Elaborées en collaboration avec quatre cuisiniers (dont un Chef) spécialisés dans la cuisine santé, elles permettront de composer au quotidien des petits déjeuner, entrées, plats et desserts variés et savoureux.

19,00 € TTC • ~~20,00 €~~ TTC • 352 pages couleur, format : 18 x 23



4 saisons sans gluten et sans lait

Christine Calvet
Préface de Thierry Souccar

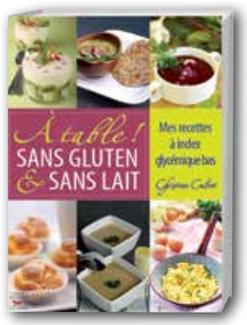
Christine Calvet a imaginé pour chaque saison des recettes faciles sans gluten ni laitages pour la table familiale, aussi savoureuses et équilibrées que leurs équivalents classiques.

Pas à pas, découvrez comment faire la transition vers une nouvelle alimentation saine :

- Réinventez votre cuisine au fil des saisons en vous familiarisant avec de nouveaux ingrédients: tofu soyeux, arrow-root, farine de pois chiches, de châtaignes, poudre d'amande, lait de coco, purée d'oléagineux...
- Maîtrisez les tours de main qui permettent en un clin d'oeil d'avoir un délicieux repas
- Pour chaque saison, vous disposez de recettes faciles à réaliser : des pâtes à tartiner pour l'apéro, des entrées, des plats, des desserts, des goûters, des petits déjeuners...
- Y compris des recettes de pain, tartes et pâtes...

14,25 € TTC • ~~14,99 €~~ TTC • 192 pages, couleur, format : 16 x 22

Christine Calvet est formatrice en nutrition et animatrice d'ateliers de cuisine bio à Perpignan, ancienne présidente et administratrice de l'association *Un plus bio* à l'origine de l'introduction des produits biologiques dans la restauration collective.



À table ! Sans gluten et sans lait

Christine Calvet

Un guide complet pour se lancer illico dans un art culinaire simple, créatif, joyeux qui fait du bien au corps. Manger sans gluten et sans lait ? Quelle bonne idée !

Mais gare aux pièges ! Certains ingrédients font grossir : farines de riz ou de maïs, fécule… Vous ne les trouverez pas ici. Les recettes de ce guide ne provoquent pas de pics de glycémie – elles ont un index glycémique (IG) bas.

13,30 € TTC • ~~14,00 €~~ TTC • 192 pages, couleur, format : 16 x 22

Recette gourmande sans gluten et sans lait

Tarte poire-chocolat et cranberries

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

Ingrédients :

Pâte

- 130 g de farine de riz complet
- 50 g de farine de châtaigne
- 50 g de poudre d'amande
- 1 c. à s. de crème de kokkoh
- 2 c. à s. d'huile vierge de noix de coco
- 1 c. à c. de cannelle en poudre

Garniture

- 150 g de chocolat noir à 75 % de cacao
- 100 g de cranberries séchées
- 2 c. à s. de crème épaisse de soja lacto-fermentée
- 4 poires
- 50 g de poudre d'amandes
- amandes effilées
- sirop d'érable (facultatif)

- Préchauffer le four à 180 °C (Th 6).
- Préparer la pâte dans un saladier ; incorporer l'huile de noix de coco fondue.
- Étaler la pâte et garnir le moule. La piquer à l'aide d'une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas puis enfourner pendant une dizaine de minutes, le temps de préparer la garniture.
- Dans une casserole, faire fondre le chocolat à feu très doux puis ajouter petit à petit en fouettant la crème épaisse de soja lacto-fermentée. Hors du feu, incorporer les cranberries.
- Saupoudrer le fond de tarte précuit d'amandes en poudre puis étaler de façon homogène la préparation au chocolat.
- Disposer les demi-poires sur ce nappage chocolaté et enfourner 10 à 15 minutes (les poires doivent être tendres, le temps de cuisson dépendra du four et de la variété des fruits).
- Déguster froid avec des amandes effilées préalablement grillées à sec et un filet de sirop d'érable.

1 tablier OFFERT
Pour 3 livres achetés dont
« **60 grands classiques de la cuisine sans gluten et sans lait** »

60 grands classiques de la cuisine, sans gluten et sans lait

Christine Calvet

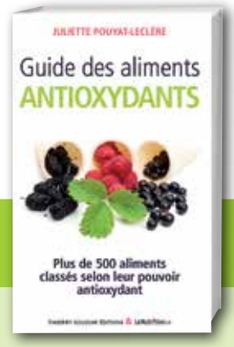
Faut-il renoncer aux grands classiques de la cuisine lorsqu'on mange sans gluten ni lait ?
Non ! Découvrez comment utiliser une multitude d'ingrédients de substitution pour réaliser de délicieux plats traditionnels : farines de pois chiches, sarrasin, quinoa, crèmes végétales liquides, épaisses, purées d'oléagineux, etc.
Forte de son expérience de créatrice et d'animatrice culinaire, Christine Calvet propose ici 60 recettes originales et savoureuses : flans, tartes salées, sucrées, gratins, lasagnes, cannelloni, cakes, crumbles, gâteaux… qui vous permettront de renouer avec la gourmandise sans risque pour votre santé.

14,15 € TTC • ~~14,90 €~~ TTC • 128 pages couleur, format : 17 x 23

MIEUX MANGER

Bonnes pratiques

Guide des aliments antioxydants



Juliette Pouyat-Leclère,
docteur ès-sciences

Les antioxydants sont des substances de l'alimentation qui aident à prévenir ou contrôler plus de 100 maladies chroniques.

Ce guide donne le pouvoir antioxydant de plus de 500 aliments et la nature des antioxydants qu'ils renferment. Vous allez pouvoir composer des repas hautement protecteurs avec un grand nombre de « super-aliments » qui aident chaque jour à prévenir cancer, maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, mais aussi les rides, la cataracte, l'arthrose. Découvrez aussi :

- Les principaux antioxydants de l'alimentation
- Comment ils agissent
- Comment évaluer votre niveau de stress oxydant
- Comment optimiser vos défenses antioxydantes

6,65 € TTC • ~~6,99 €~~ TTC • 104 pages, format : 11 x 18

L'Assiette à malices

Dr Martine Cotinat,
gastro-entérologue

« 101 trucs pour devenir un pro de la cuisine santé »
Avantages

Ce petit guide illustré vous livre tous les trucs et astuces pour cuisiner sain « sans se prendre le chou».
Moins de kilos, moins de maladies, plus d'énergie, votre famille va vous dire merci !
Découvrez :

- La liste des aliments anti-cancer à chouchouter
- Comment faire aimer les légumes aux tout-petits
- Comment faire son pain en quelques minutes sans machine
- Comment faire des frites moins toxiques
- Toutes les astuces infaillibles contre les fringales
- Des alternatives au pain pour les intolérants au gluten
- Comment préparer des crudités sans rien perdre de leurs vitamines
- L'assiette antirouille articulaire
- Le menu spécial anti-brûlures d'estomac…

9,99 € TTC • ~~10,50~~ € TTC
128 pages, couleur, format : 15 x 15

Grossesse et bébé

Bien manger pendant 9 mois

Laëtitia Agullo,
diététicienne - nutritionniste

14,25 € TTC • ~~15,00~~ € TTC
224 pages, format : 14 x 21

« Plein d'infos pour un bébé en bonne santé et une maman en pleine forme ! » 9 mois

Le guide de l'alimentation pendant la grossesse : les aliments et compléments alimentaires à privilégier et ceux qu'il vaut mieux éviter. Au menu :

- Comment gérer la prise de poids
- Prévenir et traiter nausées, brûlures d'estomac, crampes, troubles digestifs, hypertension artérielle, diabète gestationnel
- Quels aliments pour stimuler le développement du cerveau de bébé ?
- Des recettes express spécial grossesse …

Premiers repas de 6 mois à 3 ans > avec 66 recettes

Angélique Houlbert,
diététicienne-nutritionniste

12,25 € TTC • ~~12,90 €~~ TTC
208 pages, couleur, format : 11 x 18

Voici le guide parfait pour réussir la transition alimentaire de votre bébé et lui donner le meilleur des départs dans la vie. Avec 66 recettes délicieuses et équilibrées, vous pourrez servir à votre enfant des repas sains, pas chers.
Ce livre vous guide mois après mois dans les étapes de la diversification, en minimisant les risques de refus, d'intolérance et d'allergie. Recommandé par LaNutrition.fr, il vous offre :

- Des repères utiles sur les quantités et l'introduction des nouveaux aliments
- Les règles à respecter pour optimiser le développement, prévenir les intolérances et le surpoids

Faites le bon choix !

Comment concrètement mieux manger et mieux cuisiner ?
Que faut-il acheter, que faut-il éviter ?
Cette collection va faire de vous un(e) expert(e) et un consommateur averti. Elle passe en revue des centaines de produits et les évalue avec une photo, leur composition, et un système de notation (les bons produits en vert et les mauvais en rouge). Plus des règles de nutrition très claires, basées sur la recherche récente.

BEST SELLER

Collectif LaNutrition.fr
15,00 € TTC • ~~15,80 €~~ TTC
320 pages, couleur,
format : 15,7 x 15,7

Le Bon Choix au supermarché 700 aliments analysés

Comment faire le bon choix pour la santé lorsqu'on fait ses courses ? Faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont bourrés de calories, d'amidon modifié, d'additifs et de graisses dangereuses ?

Impossible sans ce livre, devenu une référence.

Dans cette nouvelle édition entièrement mise à jour, sont analysés et notés plus de 700 aliments du supermarché. Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter.

Savez-vous que :

- Les yaourts Taillefine sont allégés en graisses mais bourrés d'additifs inutiles ?
- Les bâtonnets de crabe contiennent plus de sucres que de protéines ?
- L'huile Isio 4 est meilleure pour la santé que Fruit d'Or oméga 3 et 6 ?
- Le jambon sec d'Auvergne est deux fois moins salé que le jambon d'Aoste ?

Illustré et simple à utiliser, ce livre est aussi un guide complet de nutrition pratique.

BEST SELLER

15,00 € TTC • ~~15,80 €~~ TTC
288 pages, couleur,
format : 15,7 x 15,7

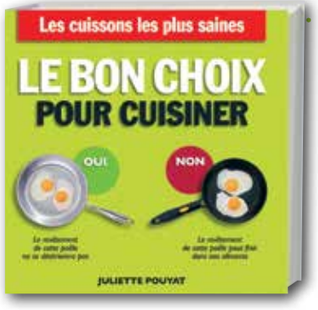
Le Bon Choix pour vos enfants 600 aliments analysés

Afin que vos enfants grandissent en bonne santé, les experts de LaNutrition.fr ont passé à la loupe, analysé et évalué plus de 600 aliments du supermarché et de la restauration rapide destinés aux enfants. Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter.
Vous saurez notamment :

- Quel est le meilleur lait premier âge
- Quels petits pots sont les plus riches en légumes verts
- Quelles céréales du petit déjeuner rassasient jusqu'à midi
- Quels biscuits donner au goûter
- Quels poissons panés acheter
- Les 8 additifs à fuir absolument
- Abondamment illustré, ce livre est aussi un guide complet de nutrition pratique pour se nourrir sainement, décoder une étiquette et déjouer le marketing des vraies et fausses promesses.

Bonus :

- **Les aliments qu'il vaut mieux acheter bio.**
- **Ce qu'il ne faut surtout pas commander au fast-food.**



14,20 € TTC • ~~14,95~~ € TTC
224 pages,couleur,
format : 15,7 x 15,7

Le Bon Choix pour cuisiner

Juliette Pouyat, docteur ès-sciences

Faut-il jeter sa poêle en Teflon lorsqu'elle est rayée ? Les aliments cuits au four à micro-ondes sont-ils dénaturés ? Les plastiques dits « micro-ondables » le sont-ils vraiment ? Vapeur douce ou sous pression, qu'est-ce qui préserve le mieux les vitamines ?
Ce livre vous dit comment cuisiner pour préserver les vitamines, minéraux et autres nutriments bénéfiques, réduire la formation de composés cancérigènes, éviter que des substances chimiques de l'emballage ou des ustensiles ne se retrouvent dans votre assiette.

- Des recommandations concrètes pour cuisiner en alliant saveur et santé
- Des conseils pour choisir les bons ustensiles
- Guide très illustré

« Tout savoir pour éviter les composés toxiques générés lors de la cuisson des aliments. » Le Figaro Madame

MAIGRIR ET RESTER MINCE

Mincir durablement :
guide des régimes intelligents

>> Le régime IG : pour qui et comment ?

Plus qu'un régime, le régime IG (index glycémique) est un mode alimentaire sain qui peut être adopté par toute la famille. Si vous êtes mince, il vous permettra de le rester. Si vous avez du poids à perdre, vous y parviendrez sans effort, en faisant de meilleurs choix alimentaires. Des centaines d'études attestent de l'intérêt de l'IG pour la ligne et la santé. *Le Nouveau Régime IG* vous dévoile le programme, *le Guide des IG* vous permet de mieux choisir vos glucides, *les Recettes du régime IG* vous ouvrent des possibilités gastronomiques illimitées. C'est à vous !

TÉMOIGNAGES

« On m'a offert ce livre après mes deux grossesses et j'ai perdu 13 kg. C'est un livre qui m'a redonné l'envie de cuisiner. Il n'y a aucune privation et avec le carnet de bord c'est très facile ! » Emeline

« un livre que tout le monde devrait avoir en sa possession. Très facile à adopter. Quel bonheur, il était temps. » Joelle

Les recettes du régime IG

Amandine Geers, Olivier Degorce, Angélique Houlbert

Restez mince et en bonne santé en vous faisant plaisir.

Qu'il s'agisse de garder ou retrouver la ligne, stabiliser sa glycémie ou prévenir les maladies chroniques, Le Nouveau Régime IG a fait la preuve de son efficacité.

Voici comment le mettre en pratique en 101 recettes.

Gourmandes, créatives, faciles à réaliser, elles ont un index glycémique bas : cela signifie qu'elles respectent votre sucre sanguin, votre ligne et votre santé. Adoptez les bons réflexes en cuisine, et découvrez le plaisir de prendre votre santé et celle de toute la famille en main !

Pancake à la farine de coco, velouté de panais au curcuma, crumble de chou-fleur, tarte de brocolis à la feta…

Réalisez vous-mêmes vos mueslis, pain et pancakes, mais aussi des gratins, des tajines, des sauces saines, des plats végétariens originaux, de délicieux gâteaux au chocolat sans culpabiliser !

En plus, chaque recette affiche la charge glycémique.

14,15 € TTC • ~~14,90~~ € TTC • 224 pages couleur, format : 17 x 23

Le Nouveau Régime IG (Index Glycémique Bas)

Angélique Houlbert et Elvire Nérin

« L'efficacité de ce programme équilibré, très facile à suivre a été mesurée par des études rigoureuses. » Santé Magazine

Plus qu'un régime, un mode d'alimentation pour toute la famille ! Le corps est fait pour consommer des glucides à index glycémique (IG) bas, c'est-à-dire qui élèvent modérément le sucre sanguin . Ce livre vous dit pourquoi, où les trouver et comment les incorporer à votre alimentation.

Voici le programme idéal :

- Pour perdre du poids si vous êtes en surpoids
- Pour réguler votre sucre sanguin ou contrôler un diabète
- Pour prévenir des dizaines de maladies dont l'infarctus et les cancers

Avec le Nouveau Régime IG, on perd 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus.

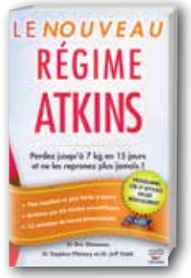
- Un carnet de bord avec des repères pour suivre votre progression
- 3 semaines de menus et de délicieuses recettes

15,20 € TTC • ~~16,00~~ € TTC • 272 pages, format : 14 x 21

Retrouvez les ouvrages et des extraits sur **www.thierrysouccar.com**

>> Atkins : pour qui et comment ?

Le Nouveau régime Atkins est le programme amincissant le plus suivi (50 millions de personnes) et le plus célèbre au monde. Si vous prenez du poids dès que vous mangez des glucides (pain, pâtes, pommes de terre, sucre…), Atkins est fait pour vous. Pauvre en glucides, il permet de perdre du poids très rapidement. Il est plus efficace que les régimes hypocaloriques, pauvres en graisses. Il améliore aussi le cholestérol, les triglycérides, la glycémie. Cette nouvelle édition est conforme aux recommandations nutritionnelles officielles.



Le Nouveau Régime Atkins

Pr Éric Westman, Pr Stephen Phinney et Pr Jeff Volek

Le régime qui a fait maigrir 50 millions de personnes, maintenant encore plus équilibré et facile à suivre. Le Nouveau Régime Atkins est un régime pauvre en glucides – pain, pommes de terre, sucres, etc.

On perd rapidement du poids car on évite que ces glucides soient transformés en graisses corporelles. Dans cette version totalement remaniée, c'est le programme idéal :

- Pour perdre très vite beaucoup de poids
- Pour réguler votre sucre sanguin ou contrôler un diabète
- Quand les triglycérides sont trop élevés

> Efficacité et sécurité soutenues par près de 100 études scientifiques
> De nombreuses recettes et 12 semaines de menus

19,25 € TTC • ~~22,25 €~~ TTC • 368 pages, format : 15 x 24

TÉMOIGNAGES

« La nouvelle édition est beaucoup plus facile à suivre et amène à une perte de poids conséquente! » Serena

« J'ai testé, avec succès, j'ai réellement fondu et perdu 7,5 kg en suivant (très facilement) la phase 1 durant 15 jours… Je ne me suis plus sentie en aussi bonne forme depuis longtemps et je ne peux que le conseiller aux personnes désireuses de perdre du poids ! » Françoise

>> 2 guides incontournables pour Atkins et IG

Que vous choisissiez Atkins ou le régime IG ; ces guides seront vos repères au quotidien :

1

Guide des Index Glycémiques

Collectif LaNutrition.fr

Ce guide sans équivalent présente la composition nutritionnelle (calories, glucides, protéines, graisses) PLUS l'index glycémique et la charge glycémique de 700 aliments courants.

- A jour des dernières études
- Idéal pour les régimes IG, Atkins, Montignac
- Indispensable pour réguler votre sucre sanguin ou contrôler un diabète
- Unique pour choisir les aliments à index glycémique (IG) bas
- Avec en plus : charge glycémique, graisses saturées et fibres
- Une liste type de courses avec les aliments indispensables

6,55 € TTC • ~~6,90 €~~ TTC • 144 pages, format : 11 x 18

2

100 aliments à Index Glycémique bas à volonté

Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste

« Un allié de poids pour rester mince et en bonne santé. » RTL

Voici 100 aliments compatibles avec le régime IG, Montignac, Atkins. Vous saurez :

- Les propriétés nutritionnelles de chaque aliment, ses atouts santé
- Comment les acheter, les conserver, les préparer
- Comment les utiliser dans des recettes adaptées à la cuisine de tous les jours
- Élaborer à l'infini des menus qui ne provoqueront pas de pics de glycémie

Avec l'index glycémique et la charge glycémique des 100 aliments, leur indice de satiété et leur densité calorique.

9,50 € TTC • ~~10,00~~ € TTC • 224 pages, couleur, format : 11 x 18

Hormones, ligne et appétit : 3 livres pour rééquilibrer votre biologie

Bourrelets, fringales, sautes d'humeur ? Vos aliments sont des médicaments : suivez les conseils de nos auteurs et utilisez-les, seuls ou avec des compléments alimentaires, pour rééquilibrer votre biochimie intime et retrouver ligne et sérénité.

BEST SELLER

En finir avec les poignées d'amour

Lionel Gonnet

Un programme pour mincir et rester mince.
Une méthode totalement inédite en France, 100 % naturelle, 100 % efficace va vous débarrasser des bourrelets disgracieux. Ces bourrelets sont votre BioSignature : ils sont le signe que vous sécrétez trop d'insuline, l'hormone qui est stimulée lorsque vous mangez des glucides.
En modifiant votre alimentation, en suivant le programme d'exercices proposé dans le livre, en prenant des compléments alimentaires ciblés, en gérant votre stress, vous obtiendrez des résultats spectaculaires.

16,05 € TTC • ~~16,90~~ € TTC • 158 pages, couleur, format : 17 x 23

Dr Thierry Hertoghe
avec Margherita Enrico
LE RÉGIME HORMONE
LIGNE – VITALITÉ – SEXUALITÉ – HUMEUR
28 jours pour rééquilibrer vos hormones par l'alimentation
24 TESTS PERSONNALISÉS
100 RECETTES
Vous allez renaître

Le régime hormone

Dr Thierry Hertoghe et Margherita Enrico

« Pour rééquilibrer ses hormones par l'alimentation. » Le Parisien
Certains aliments apportent un bénéfice immédiat sur l'état de la peau, l'humeur, la qualité du sommeil, l'énergie et la ligne.
Utilisez-les pour rééquilibrer vos hormones en modifiant votre alimentation.

Gagnez en énergie, améliorez votre apparence physique, dormez mieux et diminuez le risque de maladies chroniques.

- 24 tests personnalisés pour déterminer son profil nutritionnel
- 100 recettes

18,90 € TTC • ~~19,90 €~~ TTC • 352 pages, format : 14 x 21

BEST SELLER

Libérez-vous des fringales

Julia Ross

« Diminuez les fringales en rééquilibrant la chimie du cerveau. » Elle

Fringales, pulsions sucrées et autres dépendances alimentaires s'expliquent par une carence en certains messagers chimiques du cerveau, tels la sérotonine qui met de bonne humeur.
Elles peuvent être corrigées par un apport adéquat en suppléments d'acides aminés, les composants de base des protéines.
Une fois la chimie du cerveau rééquilibrée, vous pouvez alors atteindre le poids idéal et surtout le conserver.
En moins de 24 heures, vous allez voir votre humeur s'améliorer et vos fringales disparaître naturellement.

- Un test permet de déterminer la ou les cause(s) du déséquilibre.
- Un programme sur-mesure associe conseils alimentaires, compléments nutritionnels, règles de vie et, si besoin, médicaments.
- Programme validé par une expérience clinique sur des milliers de patients.

19,95 € TTC • ~~21,00 €~~ TTC • 384 pages, format : 14 x 21

Interview de Julia Ross

« Contre les fringales, la volonté ne suffit pas ! »

Si je craque pour une tablette de chocolat, ce n'est pas parce que je manque de caractère ?

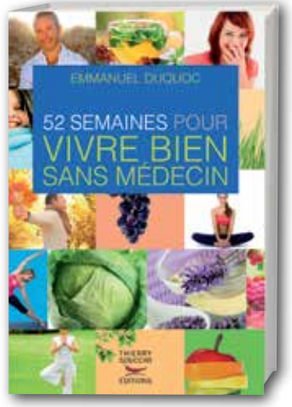
Non. Les fringales et les dépendances alimentaires ne résultent pas d'un manque de volonté. Elles sont causées par un problème biochimique majeur : une incapacité du cerveau à produire en quantité suffisante les substances chimiques qui sont responsables de la régulation de l'appétit. Les personnes qui souffrent de dépendance alimentaire sont donc soumises à des impératifs biologiques : elles ne peuvent pas dire non. C'est la raison pour laquelle la volonté seule ou même la psychothérapie ne suffisent souvent pas.

Comment faire pour ne plus craquer alors ?

Au cours de mon expérience clinique de ces 30 dernières années, j'ai trouvé avec mon équipe des clés permettant d'éliminer les fringales. Ces clés sont des nutriments très spécifiques : ils nourrissent la zone du cerveau qui contrôle l'appétit. Typiquement, nos patients répondent presque immédiatement à la prise de ces nutriments : en 24 à 48 heures, ils n'ont plus du tout envie de chocolat, de glaces, de pâtes, de pain, etc.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Bonnes résolutions



52 semaines pour vivre bien sans médecin

Emmanuel Duquoc

Un livre à lire & à offrir !
Voici le premier guide de santé corps-esprit, une feuille de route pour éloigner durablement la maladie et devenir votre propre soigneur-guérisseur. **Ce livre vous apprend à mobiliser les ressources qui sont en vous, en 52 gestes et attitudes simples.** Vous allez débarrasser votre corps des toxiques qui l'empoisonnent, lui apporter des nutriments bienfaiteurs, penser positivement, découvrir ce qu'est la vraie relaxation. Chaque semaine vous fait progresser sur le chemin de la santé globale.
Vous constaterez des bénéfices en quelques semaines seulement :

- Moins de médicaments ou plus du tout
- Moins de douleurs
- Moins de stress
- Plus d'énergie et de joie de vivre
- Et surtout un risque de maladie chronique considérablement abaissé

14,25 € TTC • ~~14,99 €~~ TTC • 256 pages, format : 14 x 21

BEST SELLER

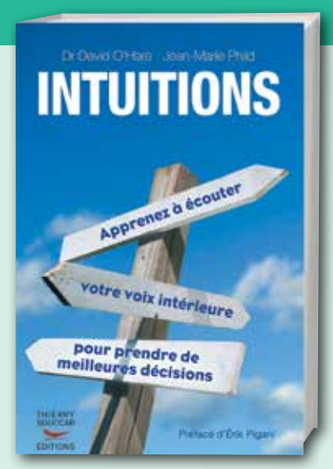
Je ne veux plus fumer

Dr David O'Hare

Arrêtez de fumer définitivement et sans grossir avec la cohérence cardiaque.
Le tabagisme est initié par un déclencheur émotionnel, et entretenu par un conditionnement social, physique et psychique.
On sait aujourd'hui que l'on peut se déconditionner avec la respiration rythmée.
Un programme d'exercices respiratoires simples et quotidiens fondé sur la cohérence cardiaque permet de reprendre le contrôle de ses émotions.
Résultat : la dépendance à la nicotine est peu à peu privée de sens émotionnel, elle perd son pouvoir aux plans physique, psychique et comportemental. L'arrêt de la cigarette devient possible et se fait en douceur, sans stress, sans manque et sans prise de poids.

8,45 € TTC • ~~8,90~~ € TTC • 192 pages, format : 13 x 19

Prenez les bonnes décisions



Intuitions

Dr David O'Hare et Jean-Marie Phild,
parapsychologue

« Avec ce livre, exploitez les capacités insoupçonnées qui sont en vous pour prendre de meilleures décisions. » France 2

14,45 € TTC • ~~15,20 €~~ TTC
320 pages, format : 14 x 21

A partir des données scientifiques, grâce à des exercices pratiques, les auteurs vous montrent comment développer votre pouvoir intuitif, celui du ressenti de vos propres émotions.
Qui aurait pu croire par exemple qu'une session de cohérence cardiaque d'une facilité déconcertante favorise l'accès aux perceptions intra et extra-cognitives ?

Développez votre intuition et prenez les bonnes décisions !
L'intuition n'est pas un don rare que seuls quelques privilégiés possèdent, mais une capacité qui existe en chacun de nous et qui ne demande qu'à être cultivée et développée. Certains initiés comme Jean-Marie Phild, un parapsychologue qui a le don de clairvoyance, et le Dr David O'Hare, un médecin spécialiste du lien corps-esprit, l'utilisent au quotidien. Pour la première fois, ils révèlent dans ce livre leurs techniques pour atteindre un état de perception inégalée. Vous allez découvrir en vous des capacités insoupçonnées, vous saurez prendre de meilleures décisions dans votre vie : qu'il s'agisse de la santé, de l'argent, de l'amour...

Gestion du stress

NUTRI ET PHYTO

Stress les solutions naturelles

Angélique Houlbert

Dès aujourd'hui dites STOP au stress. Ce petit guide vous propose des solutions puissantes que vous pouvez utiliser immédiatement pour vivre enfin.
Découvrez :

- 6 compléments alimentaires qui modulent les messagers chimiques du cerveau et diminuent la fatigue
- 3 changements alimentaires simples pour faire le plein de nutriments antistress
- 8 plantes calmantes qui améliorent la résistance de l'organisme et restaurent la vitalité
- 2 huiles essentielles qui aident à réguler les émotions
- 3 méthodes de relaxation qui ont fait leurs preuves

Bonus

- Un programme phyto-nutritionnel antistress personnalisé, adapté à vos symptômes
- Les 10 aliments à proscrire de votre alimentation

9,40 € TTC • ~~9,90 €~~ TTC • 160 pages, format : 11 x 18

AU QUOTIDIEN

BEST SELLER
Dr David O'Hare
Cohérence cardiaque
365
3 fois par jour • 6 fois par minute • 5 minutes
Guide de cohérence cardiaque jour après jour

Cohérence cardiaque 365

Dr David O'Hare

Révélée par le docteur David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Gratuite comme l'air et inspirante, elle est basée sur la respiration rythmée. Incorporez-la à votre quotidien pour qu'elle délivre tous ses bénéfices :

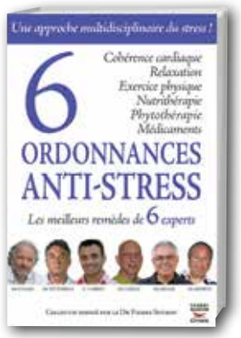
- Gestion du stress, de l'anxiété et de leurs conséquences sur la santé
- Meilleur sommeil
- Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels
- Mise à distance des émotions négatives
- Diminution du risque cardiovasculaire
- Amélioration de l'apprentissage
- Aide à la prise de décision

365 c'est : 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

7,50 € TTC • ~~7,90 €~~ TTC • 112 pages, format : 13 x 19

6 ordonnances anti-stress

Collectif dirigé par le Dr Pierre Setbon,
Cardiologue



« Une solution globale, des conseils concrets pour ne pas succomber au stress. » Paris-Match

Ce livre réunit les traitements de 6 experts contre les ravages du stress, accusé de favoriser des maladies, sans compter fatigue, insomnies, anxiété, baisse de la libido.
Vous y trouverez par exemple :

- Des exercices de respiration simples avec des résultats spectaculaires
- Un programme d'exercice physique pour évacuer les tensions, facile à intégrer dans son quotidien
- Un guide d'emploi des meilleures plantes et huiles essentielles pour la relaxation et le sommeil
- La forme de magnésium la plus efficace contre le stress – et les doses utiles
- En dernier recours, des médicaments peu connus des médecins avec pourtant bien moins d'effets secondaires que les tranquillisants !

15,20 € TTC • ~~16,00~~ € TTC • 306 pages, format : 14 x 21

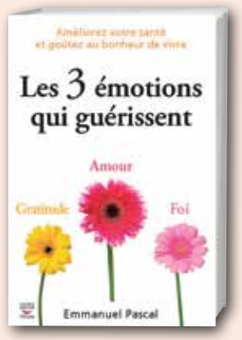
POST-TRAUMATIQUE

La méthode TRE pour se remettre d'un stress extrême

David Berceli. Préface de Jean-Michel Gurret et Yves Wauthier

« Cet ouvrage présente une méthode simple de récupération après un stress intense, qui va vous surprendre.
Elle se base sur une observation : les mammifères récupèrent d'une agression en tremblant le temps nécessaire à évacuer toute tension.
Cette méthode novatrice de libération des traumas baptisée TRE (Trauma Releasing Exercices), nous l'avons découverte lors d'une conférence internationale à Bruxelles et nous avons été surpris de ressentir un bien-être immédiat accompagné d'une grande sérénité.
Nous encourageons chaque personne à tenter cette expérience très simple sur une période de quelques semaines afin d'en ressentir pleinement les bénéfices. Les personnes exposées régulièrement à des situations difficiles ou témoins de traumatismes accumulent jour après jour des tensions sans forcément en prendre conscience. Elles tireront un grand bénéfice des quelques minutes quotidiennes consacrées à la mise en pratique des exercices TRE. La méthode TRE, utilisée par l'armée américaine, est enseignée dans une trentaine de pays. » Extrait de la préface.

12,25 € TTC • ~~12,90 €~~ TTC • 176 pages, format : 13 x 19



Les 3 émotions qui guérissent

Emmanuel Pascal

La science a identifié trois émotions guérisseuses du corps et de l'âme. L'auteur vous dit comment les faire grandir jusqu'à ce qu'elles occupent la place principale – voire toute la place – dans votre esprit. Vous vous sentirez chaque jour plus heureux, plus créatif, vous résisterez mieux aux maladies.

13,00 € TTC • ~~13,70 €~~ TTC • 192 pages, format : 14 x 21

Équilibre émotionnel

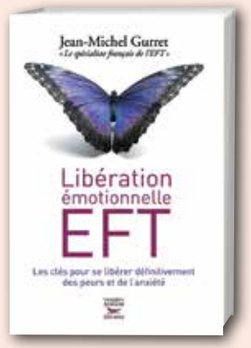
5 minutes le matin

Dr David O'Hare

Trouvez la méditation qui vous convient.

David O'Hare a écrit ce livre parce que cela fait des années que les gens lui disent :
« Je sais que la méditation est formidable pour l'équilibre. J'aimerais méditer mais… Ça prend trop de temps. C'est trop compliqué pour moi. Je ne suis pas sûr(e) de persévérer. Etc. »
Avec *5 minutes le matin* testez tous les jours, pendant 5 minutes seulement, des échantillons de méditation – 7 au total : relaxation, concentration, cohérence cardiaque, pleine conscience, marche méditative, méditation de bienveillance, scanner du corps.

9,50 € TTC • ~~10,00~~ € TTC • 192 pages, format : 13 x 19


Jean-Michel Gurret
« Le spécialiste français de l'EFT »
Libération émotionnelle
EFT
Les clés pour se libérer définitivement des peurs et de l'anxiété

Libération émotionnelle EFT

Jean-Michel Gurret

L'EFT consiste à tapoter certains points spécifiques du corps (correspondant à des méridiens énergétiques, comme en médecine chinoise) en se concentrant sur un événement ou une émotion particulière. L'EFT réduit les angoisses, permet de se libérer d'émotions négatives et des stigmates des traumatismes anciens. Son efficacité a été prouvée par de nombreuses études scientifiques, notamment dans les stress post-traumatiques.
Dans ce guide, le spécialiste français de la discipline, Jean-Michel Gurret, livre ses secrets pour utiliser toute la puissance de l'EFT partout, en toutes circonstances et à tout moment, par exemple :

- Affronter un événement stressant
- Réduire l'anxiété sans médicament
- Se prémunir contre les phobies
- Désactiver les souvenirs pérturbateurs

13,00 € TTC • ~~13,70~~ € TTC • 192 pages, format : 14 x 21

SPORT ET FORME

Tous les guides incontournables pour un corps athlétique & en pleine forme !

La préparation

Reprendre le sport

Patrick Seners

Les conseils d'un prof d'EPS pour reprendre une activité physique quand on n'a plus fait de sport depuis longtemps ! Course, vélo, natation, renforcement musculaire, étirements… des exercices variés faciles à pratiquer chez soi ou en extérieur. **160 séances illustrées de 20 à 50 min.**

24,70 € TTC • ~~25,99 €~~ TTC • 240 pages couleur, format :17 x 23

Savoir s'étirer

BEST SELLER

Christophe Carrio

Ce livre est l'aboutissement de 22 ans de pratique des étirements. 200 exercices d'automassages et d'étirements pour l'échauffement et le post-entraînement, plus des illustrations pour identifier les muscles et les chaînes musculaires sollicités.

22,08 € TTC • ~~23,25~~ € TTC • 224 pages couleur, format :17 x 23

Un mental à 100%

NOUVEAU

Franck Chaput

Qu'est-ce que des champions d'exception comme Usain Bolt, Tiger Woods, Michael Phelps, Teddy Riner ont en commun ? Ils savent accéder à la Zone, ce moment de grâce où l'athlète a le sentiment que rien ne peut lui résister. Concentration maximale, engagement total, maîtrise absolue, et, au bout, la victoire. Ce livre est un passeport pour la Zone. Que l'on soit athlète confirmé ou sportif amateur, la méthode de Franck Chaput, permet de programmer son cerveau pour le succès, rester motivé tout au long de la saison sportive, gérer son stress en compétition, se relâcher à la demande.

15,20 € TTC • ~~16~~ € TTC • 124 pages couleur, format :17 x 23

L'entraînement

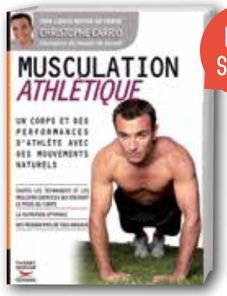
Sculptez vos abdos

BEST SELLER

Christophe Carrio

Le premier programme de renforcement du centre du corps adapté à votre posture.
Objectif : reprogrammer la position de votre bassin et renforcer tous les muscles du centre (abdos, fessiers, dorsaux…) pour un gainage parfait.

19,19 € TTC • ~~20,20~~ € TTC • 176 pages couleur, format :17 x 23



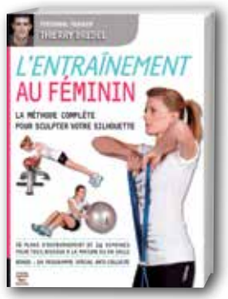
Musculation athlétique

BEST SELLER

Christophe Carrio

Une méthode inédite de renforcement musculaire sans poids ni haltères avec simplement le poids du corps. Travail à la barre fixe, tractions, pompes… une multitude de combinaisons de mouvements naturels pour un travail équilibré des chaînes musculaires.

19,19 € TTC • ~~20,20~~ € TTC 176 pages couleur, format :17 x 23



L'entraînement au féminin

Thierry Bredel

Le guide musculation cardio le plus complet pour celles qui veulent transformer leur corps, des épaules aux mollets et rayonner d'énergie. Que vous ayez trente minutes ou une heure, que vous fréquentiez une salle ou que vous vous entraîniez dans le salon ou en extérieur, vous trouverez le plan d'entraînement qui vous convient. Jusqu'à deux ans d'entraînement sur-mesure, sans jamais tomber dans la routine !

Bonus : un plan anticellulite

20,80 € TTC • ~~21,90~~ € TTC • 224 pages couleur, format :17 x 23

Christophe Carrio, diplômé de l'Académie américaine de médecine sportive, a remporté 5 titres de champion du monde de karaté.

Le guide du crawl moderne

NOUVEAU

Solarberg Séhel
Préface de Fabien Gilot

Voici le premier guide du crawl moderne pour nageur débutant ou confirmé. Un livre pour nager plus longtemps, avec plus d'aisance et plus de plaisir. Tous les aspects de la nage sont abordés clairement et précisément.

On trouve notamment :

- des dizaines de trucs et astuces pour éviter les défauts les plus courants, ne pas fatiguer trop vite, réduire sa traînée et nager avec une grande fluidité,
- des conseils pour bien utiliser les accessoires : pull-buoy, palmes, plaquettes,
- un décryptage du crawl des meilleurs nageurs pour se perfectionner.

Ce livre sans équivalent offre aux nageurs de nouveaux horizons et de nouvelles sensations.

20,90 € TTC • ~~22~~ € TTC • 160 pages couleur, format :17 x 23

La meilleure façon de courir

Christophe Carrio

Sachez vous échauffer correctement, trouver la bonne position de course, bien respirer et récupérer.
Une méthode d'entraînement inédite avec des séances à thématiques multiples afin d'améliorer l'endurance et la puissance cardiaque.

17,10 € TTC • ~~18,00~~ € TTC • 128 pages couleur, format :17 x 23

Tous les livres Sport sur
www.thierrysouccar.com

La nutrition

Nutrition de la force

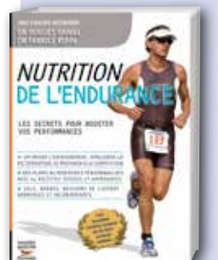
BEST SELLER

Julien Venesson

Le premier guide de nutrition pour les sports de force avec des programmes nutritionnels personnalisés selon votre niveau et votre morphotype. Pour développer sa masse musculaire, sculpter sa silhouette ou gagner en puissance.

Bonus : guide des compléments alimentaires de la force.

19,28 € TTC • ~~20,30 €~~ TTC • 168 pages couleur, format :17 x 23



Nutrition de l'endurance

– avec 60 recettes saines et efficaces

Dr Fabrice Kuhn et Dr Hugues Daniel

Le premier guide de nutrition pour les sports d'endurance. Deux médecins du sport eux-mêmes athlètes vous font partager leur expérience et leur expertise. Avec des recommandations concrètes pour l'entraînement, la précompétition, la compétition et la récupération.

Bonus : 30 boissons de l'effort au banc d'essai

23,75 € TTC • ~~24,99~~ € TTC • 272 pages couleur, format :17 x 23

Paléo Nutrition

BEST SELLER

Julien Venesson

Mangez paléo pour révéler à votre corps son véritable potentiel, augmenter vos performances, perdre la graisse, gagner du muscle et améliorer votre santé.
Vous pratiquez un sport d'endurance ?
Le paléo est le régime idéal pour repousser la survenue du « mur » et exploser vos performances, en améliorant l'utilisation des graisses.

18,90 € TTC • ~~19,90 €~~ TTC • 304 pages • couleur • format : 17 x 23

L'assiette de l'endurance

NOUVEAU

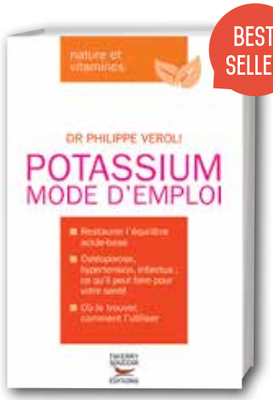
Dr Fabrice Kuhn et Dr Hugues Daniel

Deux médecins du sport s'appuient sur leur expérience de triathlète et de marathonien pour guider le sportif en cuisine. Ils proposent **101 recettes savoureuses** pour l'entraînement, la compétition et la récupération : des plats pour tous les jours, des repas à transporter, des boissons de l'effort à préparer chez soi, des gâteaux pour la pré-compétition, des barres de céréales pour la compétition, des milk-shakes spécial récupération.

18,90 € TTC • ~~19,90 €~~ TTC • 224 pages • couleur • format : 17 x 23

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Mode d'emploi



Potassium mode d'emploi

Dr Philippe Veroli

Contrôlez l'acidité de votre corps avec le potassium.
Le potassium est aussi crucial que le calcium et le magnésium. Pourtant, nous n'en consommons pas assez.
Découvrez l'importance du potassium pour :

- L'équilibre acide-base
- Prévenir et traiter l'hypertension
- Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral
- Prévenir les fractures d'ostéoporose
- Conserver une bonne masse musculaire
- Réduire le risque de calcul rénal

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18

Indispensable mélatonine

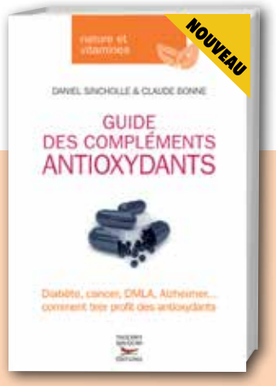
Brigitte Karleskind

**Sommeil, hypertension, humeur, cancer…
Bénéfices et mode d'emploi de la mélatonine.**
La mélatonine est le chef d'orchestre de votre santé.
Qu'elle vienne à manquer, ce qui est le cas en vieillissant, et l'équilibre est perturbé : on dort mal, sucre sanguin et pression artérielle augmentent, on souffre de troubles digestifs, on se défend moins bien contre les infections et les maladies chroniques.
Ce guide vous détaille les multiples bienfaits de la mélatonine.
Vous allez savoir :

- Quelles situations épuisent la mélatonine
- Si vous manquez personnellement de mélatonine
- Les compléments alimentaires indispensables pour rétablir un taux normal
- Comment utiliser la mélatonine quand on dort mal
- Comment la prendre contre le décalage horaire

Bonus :
Comment booster votre sécrétion de mélatonine : les gestes à adopter, les bons aliments et ceux à éviter + un menu type.

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18



Guide des compléments antioxydants

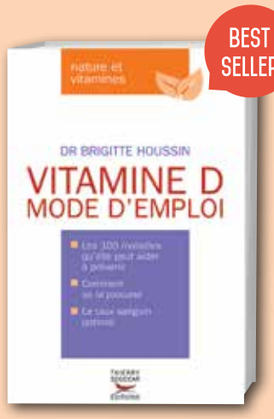
Daniel Sincholle et Claude Bonne

Plus de 200 maladies sont liées de près ou de loin au stress oxydant, un état d'agression chronique qui nous concerne tous.
Bonne nouvelle : ce stress oxydant peut être neutralisé par les antioxydants : vitamines C et E, polyphénols, acide alpha lipoïque, coenzyme Q10, sélénium, zinc…
Des doses conséquentes de ces substances, sous forme de compléments alimentaires, peuvent apporter un bénéfice considérable – mais encore faut-il savoir les manier pour éviter les excès !
Pour la première fois, deux spécialistes vous disent comment utiliser les compléments antioxydants, à quelles doses et dans quelles associations, notamment pour :

- Prévenir les dommages à l'ADN qui conduisent au cancer
- Prévenir l'athérosclérose
- Préserver la mémoire
- Contrôler les maladies de l'œil
- Prévenir les complications du diabète
- Protéger les sportifs des dommages oxydatifs liés au travail musculaire intensif

Bonus :
où faire pratiquer un bilan de stress oxydant, et les gestes simples pour réduire votre stress oxydant.

11,40 € TTC • ~~12,00~~ € TTC • 224 pages, format : 11 x 18



« Tout ce qu'il y a à savoir sur la vitamine D est dans ce livre ! »
France 2

Vitamine D mode d'emploi

Dr Brigitte Houssin

8 Français sur 10 manquent de vitamine D d'octobre à avril.
Ils s'exposent à un risque accru de cancers, d'infarctus, de chutes et de fractures, de douleurs articulaires, d'infections, de dépression…

Écrit par un médecin spécialiste de la vitamine D, ce guide vous indique entre autres :

- Comment obtenir en permanence un taux de vitamine D optimal et protecteur
- Quels sont les dangers d'un déficit
- Quand contrôler son taux de vitamine D
- Combien de temps s'exposer au soleil sans risque pour sa peau
- Quel supplément choisir

6,65 € TTC • ~~6,99~~ € TTC • 128 pages, format : 11 x 18

Des solutions ciblées

Syndrome prémenstruel les solutions naturelles

Dr Bérengère Arnal

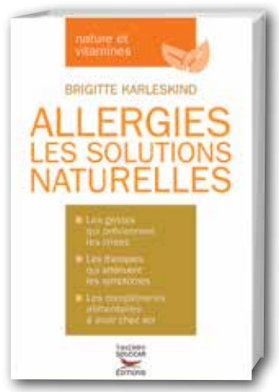
Ce guide donne toutes les pistes naturelles pour soulager le syndrome prémenstruel :

- Les compléments alimentaires essentiels
- Les plantes les plus efficaces pour chaque type de syndrome et de symptôme (plantes de l'humeur, du drainage, de la congestion pelvienne, anti-œdémateuses, anti-migraines, etc.)
- Les huiles essentielles
- La place de l'homéopathie
- Les Fleurs de Bach
- Les approches qui ont fait leurs preuves : médecine traditionnelle chinoise, auriculothérapie, ostéopathie, relaxation

Bonus :

- 4 programmes associant plantes, compléments alimentaires, alimentation pour les 4 grands types de syndromes
- 7 recettes de tisanes anti-syndrome prémenstruel

9,90 € TTC • ~~10,40~~ € TTC • 208 pages, format : 11 x 18



Allergies les solutions naturelles

Brigitte Karleskind

« Les bons gestes pour prévenir et guérir. »
France 5

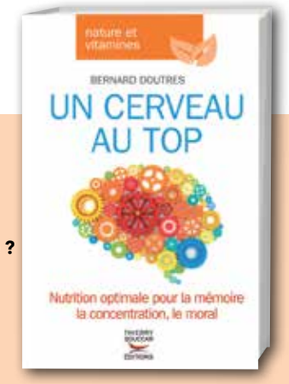
Comment prendre le contrôle de vos symptômes et créer un environnement sain pour la famille.
Découvrez notamment :

- 17 additifs à éviter si vous souffrez d'allergies alimentaires
- 3 oligo-éléments à essayer au long cours
- Les 3 souches de probiotiques qui pourraient vous soulager
- 2 substances naturelles anti-inflammatoires qui combattent la rhinite allergique
- 2 antioxydants à essayer quand on souffre d'asthme
- La vitamine dont il ne faut jamais manquer, été comme hiver
- Comment utiliser les huiles de poisson pour moduler l'immunité et l'inflammation

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18

Mémoire et concentration

Un cerveau au top



Bernard Doutres

**Vous avez des trous de mémoire ?
Du mal à vous concentrer ?
L'esprit brumeux ou qui fatigue facilement ?
Vous avez souvent le blues ou vous manquez de motivation ?**

Basé sur la recherche scientifique la plus récente, écrit par un pharmacien spécialiste de la nutrition,
Un cerveau au top est la solution secours de votre cerveau.
Vous y trouverez :

- Les aliments à privilégier et ceux qu'il vaut mieux éviter
- Les gestes anti-polluants à mettre en œuvre immédiatement
- Les compléments alimentaires indispensables pour la mémoire
- Comment utiliser la rhodiole comme psychostimulant naturel et efficace
- 5 ordonnances nutritionnelles adaptées à votre situation : ménopause, senior, étudiant préparant un concours, gros stress à surmonter, ou pour détoxifier le cerveau.

En quelques semaines seulement, vous pourrez constater des bénéfices sur la mémoire, le sommeil, l'humeur, le stress, la concentration, la fatigue. En plus, le programme exposé dans ce livre va réduire votre risque de maladie d'Alzheimer et d'accident vasculaire cérébral.

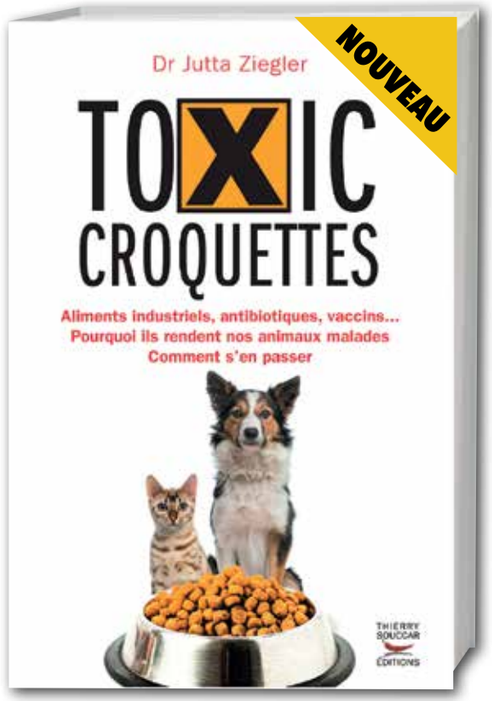
9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 192 pages, format : 11 X 18

Hyperactivité la solution magnésium

Dr Marianne Mousain-Bosc

Une solution naturelle pour soigner les troubles du comportement et de l'humeur.
Quel point commun entre hyperactivité, épilepsie, autisme et spasmophilie ?
Selon le Dr Mousain-Bosc : un déficit anormal en magnésium.
Spécialiste du magnésium, cette pédiatre explique comment elle a amélioré de façon spectaculaire la vie quotidienne de nombreux enfants hyperactifs, autistes, épileptiques, spasmophiles avec un traitement à base de magnésium, un minéral oublié et pourtant plus efficace et plus sûr que de nombreux médicaments.
Basé sur les études scientifiques les plus récentes, écrit dans un langage simple et clair, ce livre est aussi un message d'espoir pour de nombreuses familles.
Bonus :
Avec des recettes riches en magnésium pour toute la famille.

9,50 € TTC • ~~9,99~~ € TTC • 184 pages, format : 13 x 19



BEST SELLER

Toxic croquettes

Dr Jutta Ziegler

Savez-vous comment sont fabriqués les aliments industriels pour chiens et chats ?

C'est l'une des révélations de ce livre, qui dénonce leur responsabilité dans la flambée du diabète, du surpoids, des maladies rénales, des allergies chez les animaux, mais aussi leur mortalité précoce.

Il pointe au passage la dégradation de la qualité des soins vétérinaires sous l'effet de la course au profit : vaccinations inutiles, recours excessif aux antibiotiques et à la cortisone…

Des traitements nocifs qui fragilisent les animaux et augmentent leur risque de maladie.

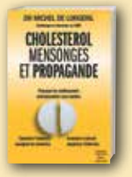
Vous saurez :

- Quelle alimentation donner à votre animal pour respecter ses besoins nutritionnels et lui permettre de vivre longtemps en bonne santé
- Les vaccins vraiment indispensables et ceux qui sont inutiles
- Comment savoir si votre vétérinaire se préoccupe davantage de la santé des animaux que de son porte-monnaie.

18,90 € TTC • ~~19,90~~ € TTC • 224 pages, format : 14 x 21

PROMOTIONS - 50%

Mon plan forme et minceur
Christophe Carrio
7,45 € TTC •~~14,90~~ € TTC
128 pages, format : 16,5 x 23,5

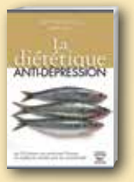


Cholestérol, mensonges et propagande
Édition 2008
Dr Michel de Lorgeril
10,45 € TTC • ~~20,90~~ € TTC
320 pages, format : 14 x 21

La meilleure façon de manger pour les enfants
Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste
9 € TTC • ~~18,00~~ € TTC
256 pages, format : 14 x 21

Antidépresseurs : mensonges sur ordonnance
Guy Hugnet, journaliste scientifique
7,95 € TTC • ~~15,90~~ € TTC
192 pages, format : 14 x 21

Arrêtons de vieillir
Pierre Boutron
10,00 € TTC • ~~20,00~~ € TTC
384 pages, format : 15 x 21

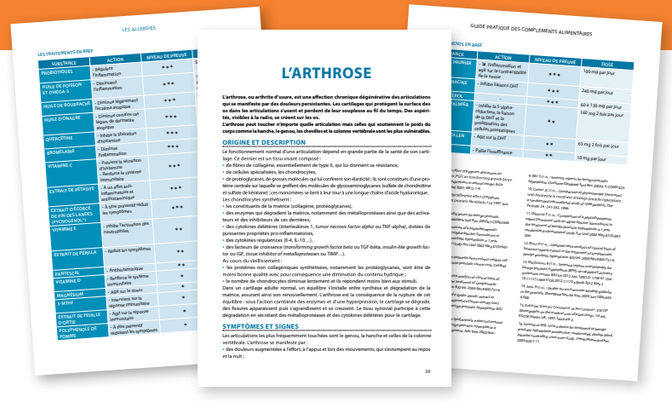


La diététique anti-dépression
Laëtitia Agullo
4,95 € TTC • ~~9,90~~ € TTC
96 pages, format : 14 x 21

Soleil, mensonges et propagande
Dr Brigitte Houssin
7,85 € TTC • ~~15,70~~ € TTC
192 pages, format : 14 x 21

Le Régime préhistorique
Thierry Souccar
Indigène Éditions
10,00 € TTC • ~~20,00~~ € TTC
176 pages, format : 15 x 21

Une ordonnance pour la France
Frédéric Bizard
7,49 € TTC • ~~14,99~~ € TTC
200 pages, format : 14 x 21



Le guide de référence des compléments alimentaires

Brigitte Karleskind, journaliste scientifique,
avec la collaboration de 7 médecins et pharmaciens.

Les toutes dernières découvertes sur les vitamines, les minéraux, les acides aminés, les plantes et les autres compléments alimentaires rassemblées pour la première fois dans un guide en français.

- Allergies, anxiété, sommeil, hypertension, arthrose, reflux gastro-œsophagien, migraines, diabète… à chaque pathologie ses solutions.
- Les symptômes, les facteurs de risque, les moyens de prévention, le diagnostic…
- Les vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes, extraits de plantes, probiotiques… ayant prouvé scientifiquement leur intérêt pour soigner et soulager
- Une description détaillée des bénéfices à attendre de chacune de ces substances
- Les doses efficaces

Ce guide de référence répond pour la première fois à toutes vos questions.

Et aussi : des fiches informatives sur 208 compléments alimentaires et extraits de plantes avec les contre-indications, précautions d'emploi et effets indésirables, les doses couramment utilisées et les modes d'action.

Tous les bénéfices et les risques des compléments alimentaires enfin analysés et évalués scientifiquement.

39,00 € TTC • ~~49,00~~ € TTC
448 pages, format : 17 x 24

Restons connectés

Newsletters **Santé & Nutrition naturelle :**

Chaque semaine, recevez en avant-première des informations et conseils précieux pour votre santé :

- Dossiers thématiques
- Extraits de livres à paraître
- Conseils & guides pratiques

Inscrivez-vous gratuitement sur **www.thierrysouccar.com**

Chaque semaine, recevez les toutes dernières études sur la nutrition, analysées et commentées par les journalistes scientifiques de LaNutrition.fr

Inscrivez-vous gratuitement sur **www.lanutrition.fr**

1 tablier **OFFERT**

Pour l'achat de 3 livres dont « **60 grands classiques sans gluten et sans lait** »

Détail p. 15
La recette de la tarte poire-chocolat

CUISINE SANTÉ & MINCEUR

Goûtez au plaisir des plats traditionnels, sans gluten et sans lait.

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

Thierry Souccar Éditions • 2 rue Basse • 30310 Vergèze
Tél : 04 34 14 70 35 ou 04 34 14 80 09 • Fax : 04 66 35 53 87

Équipe éditoriale
Directeur des Éditions : Thierry Souccar • **Responsable éditoriale :** Elvire Sieprawski.
Assistantes d'édition : Priscille Tremblais, Véronique Molénat, Sophie Peña-Garzon.
Assistantes commerciales, administration des ventes : Monique Perreau, Marie Garcia.
Responsable communication : Anaïs Louzon.

Conditions générales de vente : Thierry Souccar Editions s'engage à rembourser toute commande qui ne peut être servie mais ne peut pas verser à ce titre un quelconque dédommagement. En cas de litige à la livraison une réclamation devra être adressée dans un délai de 48 heures, outre les éventuelles réserves faites au transporteur. Les marchandises livrées et facturées restent intégralement la propriété de Thierry Souccar Editions aussi longtemps qu'elles n'auront pas été payées en totalité. Vous disposez de 15 (quinze) jours francs à compter de la réception du produit commandé, pour retourner à vos frais, tout ou partie des produits commandés et demander leur remboursement. Thierry Souccar Editions remboursera la totalité des sommes versées, comprenant le prix du ou des livres faisant l'objet de l'exercice du droit de rétractation, ainsi que le montant des frais d'envoi des produits commandés, calculé au pro rata de la valeur du ou des produits faisant l'objet de l'exercice du droit de rétractation. Les produits susceptibles d'être retournés doivent avoir été préalablement achetés par le client sur le catalogue ou sur le site ou par téléphone ou fax, avoir été livrés au client, et être dans leur état d'origine (emballage). Toute commande entraîne l'adhésion pleine et entière de l'acheteur aux conditions ci-dessus énoncées sans exception ni réserve. Le client déclare en avoir parfaitement connaissance. Thierry Souccar Éditions - Sarl au capital de 20 000 € - RCS Nîmes 492 628 896 - Siret 49262889600028 - APE 5811 Z - TVA FR 35492628896

Graphisme : Fanny Turriès